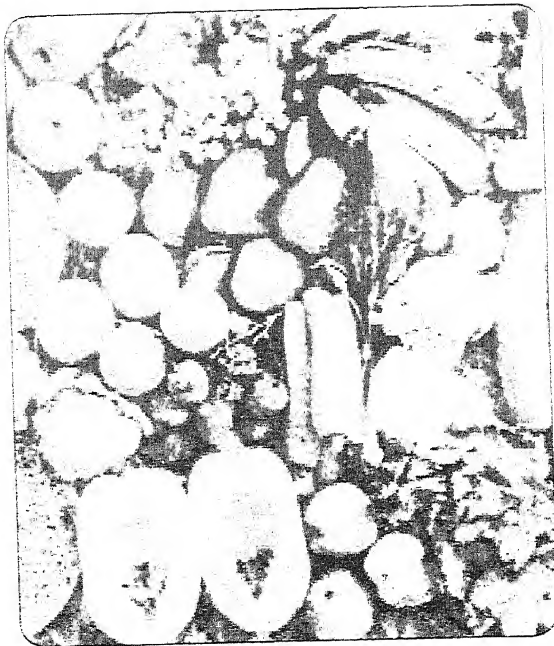


ఆరోగ్యం - ఆలోచన



రచయిత:

గడ్డం శేషయ్య

మన్నేటి కోట : ప్రకాశం జిల్లా

ఫోన్ : 08599 - 234035

సెల్ : 94402 65251

ఆరోగ్యం - ఆలోచన

ముద్రణ : ఏప్రిల్, 2003

పుటలు : 5000

రచయిత : గడ్డం శేషయ్య

మన్నేటి కోట : ఉలవపాడు మండలం,

ప్రకాశం జిల్లా, పిన్ : 523 292 ఆంధ్రప్రదేశ్.

ఫోన్ : 08599 - 234035

సెల్ : 94402 65251

వెల : 45-00 రూ॥లు

ముద్రణ : వావిళ్ల గ్రాఫిక్స్

ఉదయగిరి రోడ్డు, కావలి.

ఫోన్ : 08626 - 243345



అంకితం

శునకావతారకులై
 శివగౌరీ నామకులై
 మా యింటను సాక్షాత్తుగ
 శివపార్వతులిద్దరూ
 సిరులొలుకగ తిరిగారు
 పదిహేను వత్సరాల
 సహవాసం చేసినారు
 తుదిశ్వాసను వీడినారు
 విశ్వాసం నింపినారు
 వారి స్మృత్యర్థంగా
 ఈ గ్రంథం అంకితమై
 ఇటు వెలుగుత నిరంతరం

-గడ్డం శేషయ్య

విశ్వగీతం

ప|| : తెలుసుకో - తీపి మూట
తియ్యని తేనియ మూట

అ.ప.: మానవుడా! మానవుడా!
తెలుసుకోర మహోదయుడ ||తెలుసుకో||

1. మనిషి కొరకె బ్రతకాలని
మంచిని ప్రేమించాలని
కనులు తెరచి కాంచవోయి
కంఠమెత్తి పాడవోయి ||తెలుసుకో||

2. విశ్వమె ప్రేమాలయమని
ప్రేమయే దేవాలయ మని
సాటి జనుని సేవించుటె
జగద్ధీశుని పూజలని ||తెలుసుకో||

3. ఆత్మ మమత వీడాలని
అందరికై బ్రతకాలని
అందని దేవుడె నీకై
మందిరమై నిలవాలని ||తెలుసుకో||

4. కుల మతాలు లేవని
బలహీనులె లేరని
మమతా సమతా పథమున
మనుషులంత ఒకటే నని ||తెలుసుకో||

5. సృష్టికర్త మనసంతా
సేవామృత ప్రేమలని
అంతట అవి అందించి
ఆనందం పొందాలని ||తెలుసుకో||

6. సహజ సృష్టి సంపదకై
సరి సమాన వారసుడా
ఈ ప్రకృతి సీమలో
నీవూ ఒక ఏలికవని ||తెలుసుకో||

-స్పంధకర్త



R. Karikal Valaven, I.A.S.

*Collector & District Magistrate
Prakasam District.*

Message

The Author of this book entitled "Arogyam ` Alochana" Sri Gaddam Seshaiah of Mannetikota Village of Ulavapadu, Prakasam District is very well known to me. He is a Naturo-therapist. He believes in nature cure. He practices what he believes in and he propagates the same. I had the opportunity to taste the entire recipe given in this book. I really appreciate the efforts taken by Sri Gadam Seshaiah in working out a nutritious recipe, which is cost-effective and available even for the poor households. This is infact will facilitate even the common man to have access to the nuritious meal which would definitely improve his health condition by providing necessary immunities within the system.

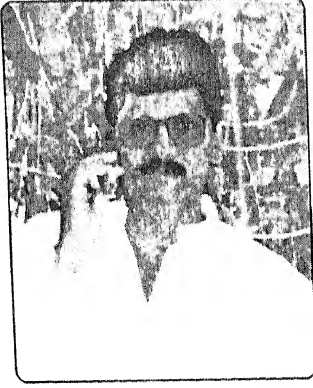
Surprisingly, the author is neither a Physician nor a Therapist by profession. Originally, he started his life as a Railway Contractor and now he devotes his entire time in preparing small medicines with available resources and propagate the nature cure among the poorer sections.

I once again appreciate the efforts taken by him and I hope that all the people will benefit out of his knowledge and experience, as we know that "Prevention is better than Cure"

(R. Karikal Valaven)

*Collector & District Magistrate
Prakasam District.*

27-03-2003



డా॥ యస్. శ్రీవత్సవ్ కుమార్

M.D. (Ayurveda)

డాక్టర్ & టెక్నికల్ ఎడ్యుకేషన్
సహజా హెర్బల్ ప్రొడక్ట్స్
మన్నేటికోట, ప్రకాశం జిల్లా.

ఆయుర్వేదశాస్త్రంలో ఆహారానికి అత్యంత ప్రాముఖ్యత ఇవ్వబడినది.

“లోకస్య ఆహారః స్థిత్యుత్పత్తి వినాశహేతుః॥

ఆహారాదేవ అభివృద్ధిః బలం ఆరోగ్యం వర్ధేంద్రియ ప్రసాదశ్చ॥”

అని చెప్పబడినది. అనగా మానవులు భుజించు ఆహారము లోకము యొక్క స్థితి, ఉత్పత్తి వినాశాలకు కారణము అగుచున్నది. ఆహారము వలన శరీరము యొక్క వృద్ధి, బలము, ఆరోగ్యము వర్ధము ఏర్పడును. అంతేకాక ఇంద్రియాలను ప్రసన్నత్వం ప్రసాదించును.

ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఆహార విహార నియమాలు, ఏ విధమైన ఆహారము గ్రహించాలి, ఆహార రక్షణ విధి, ఋతువుల అనుసారం ఏ ఏ ఆహారాలు తీసుకున్న యెడల వ్యాధులు రాకుండా కాపాడుకోవచ్చు. విరుద్ధాహారాలు, వాటి సేవన వల్ల ఏర్పడే వ్యాధులు, ఔషధ సేవన సమయంలో వ్యాధికి అనుగుణంగా పాటించవలసిన ఆహార నియమాలు, ఏ ఆహారాన్ని ఎంతెంత తీసుకోవాలో మొదలగు విషయాలను దివ్య విజ్ఞానీయం, అన్న స్వరూప విజ్ఞానీయం. అన్ని రక్షా విజ్ఞానీయం, యాత్రాశీతీయం అను అధ్యాయాలలో విపులంగా వివరించారు.

ఆహార సేవనలో మనం తీసుకున్న జాగ్రత్తలే మన ఆయుష్షు పెరుగుదలకు మూలకారణం అవుతాయి.

కాలానుగుణంగా భిన్నాభిన్నమైపోతున్న మన సంస్కృతితోపాటు, ఆహారపు అలవాట్లు కూడా పెనువేగంతో “ఫాస్ట్ ఫుడ్స్” గా మారుతూ అనేక వ్యాధులను

కల్గిస్తున్నాయి. ఇటువంటి సమయంలో శ్రీయుతులు గడ్డం శేషయ్యగారు స్వానుభవంతో వ్రాసిన “ఆరోగ్యం - ఆలోచన” అను పుస్తకం అందరికీ మార్గదర్శకం కాగలదు.

శ్రీ గడ్డం శేషయ్యగారు జీవితంలో తాను స్వయంగా అనుభవించి తెలుసుకున్న అనేక విషయాల సారాన్ని ఈ గ్రంథంలో పొందుపరచారు. దీనిలో ఆహారానికి ఆరోగ్యానికి గల సంబంధం, ఆహారానికి ఏ విధమైన వదార్థాలు ఎంచుకోవాలి, ఆహారం తీసుకునే విషయంలో మన ఆలోచనలు ఏ విధంగా కాపాడుకోవాలి. ఆహారం ద్వారా వ్యాధులు రాకుండా ఏ విధంగా కాపాడుకోవాలి మొదలగు విషయాలను వివరించారు.

ఈ గ్రంథం పదివినట్లయితే పై పై మెరుగుల కోసం ఆశపడి మనం బజారులో దొరికే ఏ విధమైన నాసిరకం తిండి తిని రోగాలను కొని తెచ్చుకుంటున్నామో అర్థమౌతుంది.

ఆహారం ద్వారా సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని, ఆనందాన్ని కోరుకునే వారికి ఈ పుస్తకం చాలా ఉపయోగకరం.

ఇంత విలువైన సమాచారాన్ని స్వయంగా అనుభవించి తెలుసుకొని ప్రజోపయోగార్థం అక్షరబద్ధం చేసి మన ముందుకు తీసుకొని వచ్చిన నిత్య కృషివలుడు, ఫిలాసఫర్, గైడ్, గురుతుల్యులు అయిన శ్రీయుతులు గడ్డం శేషయ్యగారిని మనస్ఫూర్తిగా అభినందిస్తూ.....

డా॥ యెన్. శ్రీవేత్తివే కుమార్

M.D. (Ayurveda)

డాక్టర్ & టెక్నికల్ ఎడ్యుకేషన్

సహజా హెర్బల్ ప్రొడక్ట్స్

మన్నేటికోట, ప్రకాశం జిల్లా.

నా ఆరోగ్యదాత

ఆహారపు టలవాట్లలో
కొద్ది మార్పు, చేకూర్పు
ఎనలేని ఆరోగ్య సౌభాగ్యం బటంచు,
ఇంటింట ఆనందము
ఇల సౌభాగ్యంబని
చాటి చెప్పే
ప్రజాహిత కార్య బీజ్ఞా దక్షులు
పూజ్యులు, నా ఆరోగ్యదాత
శ్రీ గడ్డం శేషయ్యగారు
తన అరవై ఒకటవ
పుట్టిన రోజు శుభ సందర్భముగ
అందించుచున్న తన
అనుభవ సార స్వీయ రచనను
పాటించి సుఖశాంతులతో
మనుగడ సాగించుటయే
వారికి మనము తెలుపు
ప్రేమ పూర్వక శుభాభి
వందనములు

అందుకే దీన్ని తప్పకుండా చదవండి. ఇందులో తెలిపిన విధంగా ఆహార పదార్థములను తయారు చేసుకొని ఆరోగ్యాన్ని పొందండి. కేవలం సేవాపరంగా మాత్రమే ముద్రించిన ఈ గ్రంథాన్ని సమాదరించండి. మీ ఆరోగ్యం గురించి మీరు బాగా తెలుసుకోండి.

శుభకాంక్షలతో....

డా॥ మేడక్ సుబ్బరాయుడు

(ప్రిన్సిపాల్)

M. L. ఇంజనీరింగ్ కాలేజి

శింగరాయకొండ

ప్రకృతి శక్తి

డా॥ దేవదాసు వెంకటేశ్వరరావు, M.A., M.Phil., Ph.D.

రీడర్ - తెలుగుశాఖ

శ్రీ గడ్డం వీరాస్వామి ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల, ఉలవపాడు.

గోరంతదీపం కొండంత వెలుగు, ఆ గోరంత దీపం ప్రకాశం జిల్లా, ఉలవపాడు పరిసర గ్రామీణ ప్రాంతాలకు విద్యా జ్యోతిగా, ఈ చుట్టుప్రక్కల సర్వమత సమాదరణకు సూచనగా దేవాలయ నిర్మాణ దాతృత్వ జ్యోతిగా, వివిధ సాంఘికాభ్యుదయ దీనజనబాంధవ జ్యోతిగా త్రికోణాల్లో మహా కిరణాల్ని దశదిశలా ప్రసరించడమేగాక, గత మూడేళ్ళనుండి ప్రకృతి సంపదతో సహజ హెర్బల్ మందుల ద్వారా ఎందరెందరికో ఆరోగ్యజ్యోతిగా కూడా మిగిలిన మహోన్నత వ్యక్తి అరువదేండ్ల శుభోన్నత శక్తి సర్వశ్రీ గడ్డం శేషయ్యగారు మాబోటి వారికెందరికో గురుతుల్యులు. ప్రకృతినే దైవంగా, గురువుగా భావించినవారు. వీరు అచ్చమైన రైతన్న. అయినా ఎందరెందరో వృక్ష శాస్త్రజ్ఞులు వ్యాపసాయిక మర్మ జిజ్ఞాసులు, విశ్వవిద్యాలయ పరిశోధకులు వీరిని కలిసి వీరి సూచనలు గ్రంథస్థం చేసుకోవడం ఒక విశేషం. ఇదంతా వీరిలోని ప్రకృతి పరిశీలనకు అపారమైన అనుభవ సారానికి చిహ్నం.

ప్రకృతికి సంబంధించి పూర్వీకుల వల్ల విన్నవో, స్వయంగా కన్నవో, నిరంతరం అనుభవించినవో, తన చిరంతన చింతనా పరిశోధనల ద్వారా నెమరు వేసుకొన్నవో మొత్తానికి ప్రస్తుతానికి తన మానస పుత్రికలుగా ఈ హెర్బల్ ప్రోడక్ట్స్ పుట్టాయి. ఆరోగ్య హేతువులై సాధారణ బాణీలో అసాధారణంగా ప్రజల్లో సంచలనం కలిగించాయి. ఆ మందులతోపాటు మరికొన్ని మంచి సూచనలు ప్రజల కందించా లనుకున్నారు. ఈ మన్నేటికోట వన వాటిలో స్వేచ్ఛగా తిరుగాడే ఈ సామాజిక సేవల ప్రకృతి చిలక పలికిన పసిడి తునకలే ఈ 'ఆరోగ్యం - ఆలోచన' అనే గ్రంథం.

మన పురాతన భారతీయ సంప్రదాయాన్ని ఒకసారి పరిశీలిస్తే అసంఖ్యాక దేవతలున్నట్లు (ముప్పది మూడుకోట్లు కావచ్చు) వర్ణితాంశం. అయితే దీన్నెవరూ అంగీకరింపక పోవచ్చు. కానీ వారందరూ దేవతలు కారు. దేవుళ్ళూ కారు. ప్రకృతి శక్తులు. మానవునికి దైనందిన జీవితంలో అనుక్షణం తోడు నీడగా ఉంటూ సహకరించిన మహా ప్రకృతి శక్తులు. భూమి, కొండ, కోన, జలధి, సూర్య చంద్రాదులు, నక్షత్రాదులు, చివరికి పశుపక్ష్యాదులన్నీ ప్రకృతి శక్తులు. ఇవన్నీ ఆర్యులచే పూజింపబడిన మహాశక్తులే.

ఆధ్యాత్మికంగా మూఢంగా ఉన్న ఆ శక్తులను మానవుల కుపకరించే విధంగా హక్కించిన మహానుభావు లెందరో ఉన్నారు. ప్రయోగశీలకంగా ప్రవర్తించారు. వారిలో మన ఆంధ్రదేశాన ఒక మారుమూల అజ్ఞాతంగా వెలుగొందే మహా వ్యక్తి శ్రీ గడ్డం

శేషయ్యగారు వీరి లేఖనిలో నుండి సామాన్య ప్రజల కోసం నిరాదరణంగా వెలుపడిన ఆరోగ్యాల వెలుగే ఈ చిన్న పుస్తకం. నిజంగా ఇది ఒక పచ్చటి పందిరి. చల్లటి ప్రకృతి ఆశ్రమం. ఇందులో అందరు సేదతీర్చుకోవచ్చు. హాయిగా ఆనందంగా ఆదమరిచి నిద్రపోవచ్చు. శేషయ్యగారు అందించే ప్రకృతి శక్తి అటుపంటిది మరి.

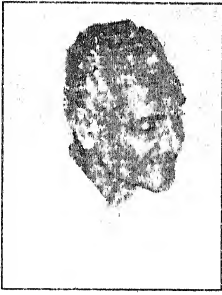
ఇందులో మనోధైర్యం ఉంటే మందేమీ అక్కర్లేదంటారు రూయస. ప్రకృతిలో ప్రకృతియైన మానవుడు పశు పక్ష్యాదుల అహార పదార్థాలను, అలవాట్లను చూచి నేర్చుకోవలసిందెంతైనా ఉందంటారు ఈ శాకాహార శాఖావిహారి. మన నోరే అన్ని రోగాల్ని ఆహ్వానిస్తుందంటారు ఈ శాంత సాత్త్వికులు. ఏయే ఆహార పదార్థాలు ఎప్పుడెప్పుడు తీసుకోవాలి - ఎంతటి జాగ్రత్తలు పాటించాలో చెప్పారు. ఇడ్లీ, దోసె, ఉప్మా, మినపవడ, శనగపడ, శనగ పకోడి వీరు చెప్పిన ప్రకారం కాస్త శ్రమించి చేసుకొంటే అందరూ ఆరోగ్యంగా ఉంటారని నా విశ్వాసం. చెట్టి దగ్గర్నుంచి కూరలు సాంబారు, స్వీటు - ఆకు పూత వంటి ప్రకృతి పదార్థాలతో ఎలా తయారు చేసుకోవాలో చెప్పారు. ఇంకా ఎన్నెన్నో విశేషాలు ఈ గ్రంథంలో తెలిపారు ఈ ప్రకృతి ప్రేమికులు. ఇంకా వీరితో మాట్లాడుతుంటే ఒక గ్రంథాలయానికి వెళ్లినట్టే ఉంటుంది. అనేకానేక విషయాలు చోటు చేసుకుంటాయి. ప్రశ్నార్థకంగా కొన్ని, పరిష్కారకంగా మరి కొన్ని మిగులుతుంటాయి.

ఈ గ్రంథ ముద్రణకు ఇంతగా వ్యయం చేయడం వ్యర్థమోందేమోనని ఆందోళన చెందాను. నాకున్న చనువుతోను, అభిమానంతోను సలహా ఇచ్చినా వినే పరిస్థితిలో లేని ఈ గ్రంథ కర్తకు చెప్పడానికే సాహసించలేక పోయాను. కానీ దీన్ని ఆమూలాగ్రం చదివి వీరి ఉచిత వైద్య సలహా విని, ఇచ్చిన మందులు వాడి వ్యాధి నయం పొందిన వారందరో సాక్ష్యం పలుకుతూ ఆనంద హృదయాలతో, రిక్త ముకుళిత హస్తాలతో కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ వుంటే ప్రత్యక్షంగా విని, చూచి నాలోని అపోహలను తొలగించుకున్నాను. దీని ముద్రణ ధ్యేయం ఒక పవిత్రాశయం. తోటి ప్రజా మమకారార్థమై జరిగింది. దీనిలోని విషయాలు సలహాలు చిట్కాలు పండ చదివి, ఏదైనా గుర్తుంచుకొని మననం చేసుకొంటూ ఏ ఒక్కటి పాటించినా చాలు అదే పదివేలు - పలు ప్రయోజనాలు. అందరూ దీన్ని చదవాలి. పాటించాలి. ప్రయోజనం పొందాలనేది నా ఆకాంక్ష.

ఒక ఇంట కనులపంటగా తిరిగే జంట కలసి కట్టుగా పాటించేవి, మహిళలు పురుషులు వేర్వేరుగా పాటించేవి, పసిబిడ్డను ఒక క్రమపద్ధతితో పెంచడానికి పాటించేవి - అన్ని విధాలా, అన్ని వేళలా ఉపకరించే అంశాలు, చిట్కాలు ఎన్నెన్నో ఇందులో వున్నాయి.

ఇక చదవండి మరి - గ్రంథ కర్త ఆశయం అందుకోండి! చదివిన తరువాత నిర్ణయించండి ఈయనొక వ్యక్తి కాదని, ప్రకృతి మహాశక్తియని.

సత్యజిత్ సుఖినోభంతు.



ఆముఖం

నేను ఎన్నోపాదుల ప్రభుత్వం పరిశీలించినప్పుడు నాలో
వైద్యకృత్ ఆలోచనలు - భగవత్ ప్రజ్ఞ సురించి - పుష్పకాశం
మర్మం సురించి ముఖంగా ప్రశుభ్రమలు -
చెప్పబడుతున్నాయి - తిమ్మిడిలో మనస్సులో ఉన్న సంబంధం - అనుబంధం - కొడి
ఆరోగ్యం - మనస్సు ఆరోగ్యం - ఇలా వైద్యకృత్ - ఆలోచన ప్రపంచం. నాలో
గ్రంథం గ్రంథం కలిగి.

గ్రంథం గ్రంథం కలిగి అంతరంగా - అంతర్యంతో పాటుకొంటున్నాం కాగి
ఆస్థానం, భౌతిక అవయవం వంటివి గ్రంథం కాగి - ఇలా జీవితాశయం
ఇష్టం గ్రంథం - దాని - సుఖం - మంచి - చెడు, బ్రతుకు ప్రశంస
- అనుభవం వైద్యం - ఇలా ఇలా ఎందుకంటే భేదాలున్నా ఆలోచించే
కొద్ది.

మనస్సును సకల జీవితానికి కంటే ముఖ్యమైనది. కానీ సకల జీవితానికి
సంబంధించిన మనస్సునే దేవుడు కలిగించి ఎంతైనా ఉంది. మనస్సును కనుగొని
అభివృద్ధి పుష్కలమైనది ప్రకృతిలో ఉన్నది. అది మనం, కానీ
- ఓం కానీ. అది కానీ - కానీ కనుగొని - కానీ కనుగొని -

ఈ అవయవంతో మనస్సు అభివృద్ధి నయం మనస్సుతో నడుస్తున్నది
ప్రశుభ్రమలు. అందుకే ఒక్కో దశలో అన్నీ మనస్సు కంటే సాధ్యం
కంటే కొద్ది. నేను ఆ ముగ జీవితంలో పాటించేవాను. బ్రతుకు అన్నింటాను
అందుకొన్నాను. మనస్సుతో 15 సంవత్సరాల పాటు ఇంటి బయట పరిశీలన

శుభ్ర రోజులు, శని - శని బెడ్లతో బురుగుదల - విజ్ఞానానికి ప్రతీకలు. ఇతర మున్నగుదలతో విజ్ఞాన, బ్రతుకు మిగిలి పోయాయి. అందులో ఈ స్రవణాన్ని కొరకే అంతరం చేస్తున్నాను. కంటికి కనిపించని దేవుళ్ళను కేసు ఆ పెంజింటిలో కనుగొన్నాను.

Donation అనే పదానికి స్వరూపం చెప్పి *Do-nation* అనే నిర్దేశంతో నిత్యం కొరకే కేసు చేయాలనే సత్యంబులతో ఈ స్రవణాన్ని ప్రారంభించాను. జన్మ రోజునుండి ముందు జాగ్రత్తలు అలా తీసుకోవాలి మంచి ఆలోచన వ్యూహం అందరూ ఆనందంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండాలనే ఆకాంక్షతో ఈ స్రవణం సాగింది. మహాత్మాగాంధీ జయంతిలో శ్రీకారం చుట్టుకున్న ఈ స్రవణం, ఈ దేశ ప్రయోగం ఆ ఆధునికతను అందం అడగడం గొప్ప విశేషం.

విద్యకు - పాఠశాలకు దూరమైన నిత్యం పది వాళ్ళు మీకు మీరే భారంగా కనిపించుచున్నా. ఇందులో శిష్టియంత కొంత తగ్గించుచున్నా. ఏదేమైనా ప్రకృతి ఏమి చెప్పితే దొర్లే ఆలోచన, అనుసరించు, అనుభవించు ఇలా సాత్కారించి భావి కలం ఉపయోగార్థం ని అనుభవించి స్రవణం చేయగలిగాను. నన్ను మీ ఇంట్లో భావించి, కేసు వ్యక్తం చేసే భావించు అందులో సుఖం నన్ను ఆశీర్వాదించ సుఖం భావిస్తూ.....

ని మీ బ్రతుకు, ఈ స్రవణంపై మునుపటికంటే ముద్దుముద్దుగా గుర్రాలు పరికిన శ్రేయోభిలాషులను, మిత్రులను బెరుబెరుని ని సప్తకవయ తెలుపుతూ.....

శ్రీ

గడ్డం శేషయ్య

విషయసూచిక

- | | | |
|-------------|---|-----------|
| I. | ఆరోగ్య సూచనలు - నా ఆలోచనా లోచనాలు
* ఈ గ్రంథానికి హేతువు
* మానవుడు : నాడు - నేడు
* ప్రకృతి సంపద : పశుపక్ష్యాదులు
* గ్రంథం ఉద్దేశ్యం | 1 |
| II. | Mouth is the Gate way of all diseases
* సర్వరోగ ముఖద్వారం - నోరు
* కృత్రిమ సౌందర్యం అవసరమా?
* పశు పక్ష్యాదుల ఆహారం : తత్ప్రభావం | 5 |
| III. | మంచి ఆరోగ్యానికి - అలవాట్లు
* ధ్యానం
* ఆహారపు టలవాట్లు
* ఫలాలు తినే అలవాటు | 9 |
| IV. | శ్రమయేవ జయతే
* ఇడ్లి
* దోశ
* ఉప్పా
* మినప వడ
* శనగ వడ
* శనగ పకోడి | 12 |
| V. | నిత్య జీవితంలో అన్నం - కూరలు - చెట్నీలు
* చెట్నీలు
* సాంబారు
* ఉలవచారు
* శనగలతో సాంబారు
* కదంబ పూరి
* స్వీటు కాని స్వీటు
* పండ్లు, కాయగూరలతో స్వీట్లు | 16 |

IV. బొప్పాయి వంటకాలు

21

- * బొప్పాయి కూర
- * బొప్పాయితో కలగలుపులు
- * మజ్జిగ పులుసుతో బొప్పాయి
- * బొప్పాయి యొక్క విశేషాలు
- * బూడిద గుమ్మడ
- * అత్తిపండు

VII. క్రొంగ్రోత్త వైద్య విధానం

24

- * శారీరక శుభ్రత
- * గ్ర్యాస్టిక్ ట్రబుల్
- * కిడ్నీ (మూత్ర పిండం) లో రాళ్ళు
- * కామెర్లకు - పసికర్లకు నేల ఉసిరిక వైద్యం
- * కంటికి వెలుగు

VIII. వైద్య సూక్తులు

27

I. ఆరోగ్య సూచనలు : నా ఆలోచనా లోచనాలు

మందుల కన్నా మనోధైర్యం మిన్న
మందులే జబ్బుల కన్నా ప్రమాదకారి
ఆరోగ్యం లేని ఐశ్వర్యంలో ఆనందం లేదు.

Sound mind makes sound body and good health.

1. ఈ గ్రంథానికి హేతువు :

ఈ ప్రపంచంలో ప్రచురింపబడి అందుబాటులో ఉన్న గ్రంథాలెన్నెన్నో- నేనుకూడా ఒక గ్రంథాన్ని వ్రాయాలనేది బహుకాల కాంక్ష. ఏమి వ్రాయాలి? నా మిత్రులు, శ్రేయోభిలాషులు ఒక సలహా ఇచ్చారు. 'ఆరోగ్యానికి సంబంధించి మీరెన్నెన్నో ఆలోచనలు సాగిస్తారు. చిట్కాలు, సూత్రాలు సందర్భానుసారం అందిస్తారు. వాటిని పాటించిన వారెంద రెందరో తాము పొందిన ప్రయోజనాలను మీకు ప్రకటిస్తూ ఉంటారు. అయితే ఆరోగ్యం పట్ల మీ ఆలోచనా ధోరణిని ఒక పుస్తక రూపంలో పెడితే పదిమందికీ ఉపకరిస్తుం దంటూ నా భావజాలాన్ని ప్రోత్సహించారు. వాస్తవానికి ఇదే ఈ పుస్తకానికి ప్రారంభం. ఐతే కేవలం అనుభవమే కాకుండా మన పూర్వీకుల గురించి ఒక ఆలోచన- వారెందుకు అంతటి దేహదారుష్యంతో ఉండేవారు? ఆరోగ్యవంతులై, తేజోవంతులై దీర్ఘాయుష్మంతులై ఉండేవారు? వారి ఆరోగ్యపు టలవాట్లేమిటి? ఈనాడు మానవుడ్ని ఇన్ని రోగాలు పట్టి పీడించడానికి గల ప్రధాన హేతువేమిటి? తీసుకునే ఆహారం లోను, అలవాట్ల లోను, వాతావరణ కాలుష్యంలోను వచ్చిన మార్పులే ఈనాటి ప్రజల ఆరోగ్యాన్ని పట్టి పీడిస్తున్న రోగాలు. ఈ పరిస్థితులన్నీ ప్రజలకు వివరించాలన్నదే ఈ గ్రంథ రచనా హేతువులు.

2. మానవుడు : నాడు - నేడు

అనాడు “మానవ శక్తి యుగము” ఈనాడు అంతా “యాంత్రిక యుగం” లేక “పారిశ్రామిక యుగం”. ఈనాటి అభివృద్ధి చెందిన పరిశ్రమల వలన వాతావరణ కాలుష్యం పూర్తిగా పెరిగి మానవులనే కాక అన్ని జీవరాసులను వదలక కాలుష్యపు వేటు వేయుచున్నది. ఆదిమానవులు పనిచేయటంవల్ల బ్రతకటానికే అన్నట్లుగా ఉండేవారు. బ్రతకటానికి మాత్రం తినేవారు. అస్తులు అంతస్థులు, పేరు ప్రతిష్ఠల

కోసం ఆరాటపడక జీవించేవారు. అన్ని చిరు ధాన్యాలను వీలైనంత వరకు తిరగళ్ల ద్వారా పిండిని, దంపుడు రోళ్ళు, రోకళ్ళ ద్వారా ముడి ధాన్యాన్ని ఉపయోగించే వారు. వడ్లను దంచి తవుడు ఎక్కువ శాతం బియ్యంపై ఉండేట్లు చూచుకొని ఉపయోగించే వారు.

ముడి ధాన్యాలైన రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలు వగైరాలను దంచి పొట్టు తీయకుండానే పొట్టుతోనే తయారుచేసిన ఆహారాన్ని తినేవారు. అప్పట్లో ఇంకా ఒక మెట్టు ముందుకు వెళ్లి ఆలోచించి కృష్ణా జిల్లాలో తవుడు విలువలు బాగా గుర్తించి దంపుడు బియ్యం ద్వారా తవుడు కొంత నష్టం అవుతుందని గమనించి కొయ్య తిరుగళ్ళ ద్వారా విసిరి వూర్తి తవుడుతో వున్న బియ్యాన్ని తిని సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా జీవించారని మనము గమనించవచ్చు.

తరువాత కాలంలో నాగరికత పెరిగి ముతక ధాన్యాన్ని వాడటం మానేసి ఎక్కువ పాలిష్ బియ్యం వాడుచున్నందున అనారోగ్యానికి గురి అవుతున్నారని గుర్తించగలరు. అయితే యాంత్రిక యుగమున కూడా రైసుమిల్లులో ధాన్యాన్ని బియ్యంగా మార్చేటపుడు పాలిష్ లేకుండా ముడి బియ్యాన్ని తయారు చేసుకొని వాడిన యెడల చాలావరకు ఆరోగ్యవంతులుగా జీవించగలరు. అనాటి మానవులకు పేరు ప్రఖ్యాతులు, పదవుల మీద వ్యామోహం లేదుకాబట్టి కష్టపడి పనిచేసి బ్రతుకుదెరువు కోసమేనని గమనించి ఆ విధంగా జీవించారు. అందువల్ల శరీర వ్యాయామం ద్వారా సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా జీవించారు. ఆనాడు రసాయనిక ఎరువులు, పురుగుమందులు వాడకుండా పశువుల పేద, పచ్చి రెట్ట ఎరువులు వాడి స్వచ్ఛమైన, బలమైన ఆహారాన్ని పండించేవారు. ముడి ఆహారాన్ని (పొట్టు తీయకుండా) యధాతథంగా వండిన ఆహారాన్ని తిన్నందువల్ల ఆరోగ్యవంతులుగా జీవించారు. మరి ఈనాడు రైతులు కూడా వారి సొంతానికి కూడా పురుగు మందులు, రసాయనిక ఎరువులు వాడకుండా ఆహారాన్ని పండించలేక పోతున్నారు. ఇది అందరికీ తెలిసిన విషయమే.

దీనికి మూలకారణం జనాభా ఎక్కువైనందువల్ల అవసరాలు ఎక్కువైనందు వల్ల, యాంత్రిక యుగమైనందు వల్ల, ధన వ్యామోహ ప్రభావంతో స్వచ్ఛమైన ఆహారం దొరికే అవకాశం లేక కృత్రిమ ఆహారం తిని ఎక్కువ మంది అనారోగ్యులుగా తయారవడం అందరికీ తెలిసిన విషయమే. అయితే ఇప్పటికే కొన్ని జీవరాశులను

పరిశీలించిన యెడల ఆరోగ్యంగా జీవించుచున్నవి. ఉదాహరణకు అడవులలో తిరిగే పశువులు, పక్షులు. అక్కడ లభించే ఆహారంలో వాతావరణ కలుషితం కాని, రసాయన ఎరువుల ప్రభావంగాని లేనందువల్ల అక్కడ నివసించే జీవరాశులు ఆరోగ్యంగా జీవిస్తున్నాయి. బలమైన కారణాలలో ఎక్కువ పీచు పదార్థం అయిన ముడి ఆహారాన్ని యథాతథంగా తినటం వల్ల సులభంగా జీర్ణమయి, శక్తిమంతంగా తయారగుచున్నవి. ప్రతి జీవరాశి ఆహార సంపాదన కోసం కొన్ని మైళ్ళ దూరం ప్రయాణం చేసి ఆహారాన్ని సంపాదించు కొన్నందువల్ల ఆహారం సులభంగా జీర్ణమవుతుంది.

3. ప్రకృతి సంపద - పశు పక్ష్యాదులు

ప్రియమైన మానవులారా! మీరుకూడా పశుపక్ష్యాదుల వలె శరీర వ్యాయామం ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకొనేది. పక్షులు ముడిగింజలను, ముడి పండ్లను యథాతథంగా తినుచున్నందువలన ఎక్కువ శక్తివంతం గాను, ఆరోగ్యవంతం గాను జీవిస్తున్నాయి. పక్షుల శక్తి ఎంతో మన అందరికి తెలిసిన విషయమే. బిరువు తక్కువ అయినందు వలన మంచి ఆహారము తీసుకొన్నందున వాటికి శక్తి వున్నదని చెప్పక తప్పదు.

మానవుడు సుదూర ప్రాంతాలకు పోవలయునంటే విమానాలు, రైళ్ళు, బస్సులు, కార్లలో ప్రయాణం చేస్తూ కూడా అలసిపోతున్నారు. మరి పక్షులు సుదూర ప్రాంతానికి ఆహారానికి పోయి వాటికి కావలసిన ఆహారాన్ని తిని తమ పిల్లలకు ఆహారాన్ని తీసుకొని వస్తున్నాయి. కొన్ని పక్షులు ఇతర దేశాల నుండి (ఆస్ట్రేలియా) మన దేశం లోని ముఖ్యంగా ప్రకాశం, నెల్లూరు జిల్లాలలో అనేక ప్రాంతాలకు వలస వచ్చి మరల స్వదేశానికి తిరిగి వెళ్తున్నాయి. అవి ప్రయాణం చేయుటకు వాహనాలపై కాక స్వశరీరంతో గగనయానంలో ఆస్ట్రేలియా నుండి మన ప్రాంతాలకు వేల కిలోమీటర్ల దూరం ప్రయాణం చేస్తున్నాయి. పక్షులు మన దేశానికి ఎలా రాగల్గు చున్నాయో దానికి గల కారణం ఏమిటో గమనించగలరు. దాని శరీర నిర్మాణం ప్రత్యేకంగా వీటి ఆహారపు అలవాట్లను చెప్పక తప్పదు. అంతేకాక బిరువుకు, శక్తికి సంబంధం లేదని చెప్పక తప్పదు. ఆకాశయానంలో ప్రయాణించే టప్పుడు దిక్కుచి యంత్రంగాని మరే యంత్రం సహాయం లేకుండా వాటి స్వశక్తితో, స్వంత ఆలోచనతో పక్షి జాతి ప్రయాణం చేస్తుంది.

వాటి తెలివితేటలను, ధైర్యాన్ని మానవుల కంటే గొప్పగా చెప్పక తప్పదు. మానవుడు ప్రయాణం చేయాలంటే ఎన్నో బాధలతో వ్యయ ప్రయాసలతో ప్రయాణం చేయవలసి వస్తుందని గూడా గమనించగలరు. పక్షులకు గూడా తెలివితేటలు బాగానే యున్నవని తెలుసుకొనగలరు. పక్షులకు జబ్బు చేసిన యెడల ఏ అసుపత్రికి పోవడం లేదని, మందులు తినుట లేదని మనందరికి బాగా తెలిసిన విషయమే.

ఈనాడు మానవ జాతి స్వార్థముతో సృష్టించిన కలుషిత వాతావరణ ప్రభావం మానవులనే కాక ఇతర జీవరాశులను కూడా వదలి పెట్టలేదు. పశువులకు తీవ్రమైన జబ్బు చేసినపుడు స్వభావ సిద్ధంగా లభించే ఆకులను తిని జబ్బులను వాటికవే తగ్గించుకొంటున్నాయి.

పూర్వం రష్యాలో ఒక రైతు ఒక పక్షిని చూచి వైద్యం నేర్చుకున్నాడు. ఆ రైతు ఒక చెట్టు క్రింద కూర్చోని ఆహారాన్ని తీసుకొనుటకు సిద్ధమగుచుండగా ఆ చెట్టుమీద వున్న రెండు పక్షులను గమనించాడు. మగ పక్షి చెట్టుపై నుండి క్రిందకు వచ్చి ఆ చెట్టు ప్రక్కన చిన్న కొలనులోవున్న నీటిని ముక్కుతో గొంతునిండా నింపుకొని మరల చెట్టు పైకి వెళ్ళి ఆడపక్షికి ఆ నీళ్ళను 'రెక్ష్' (గుదం) ద్వారా ఎక్కించడం జరిగినది. వెంటనే ఆ ఆడపక్షి రెట్ట శరవేగంగా విసర్జించింది. ఆ విసర్జించిన మలాన్ని (రెట్ట) దానిలోవున్న దుర్వాసనను గమనించి ఈ ఆడపక్షి అజీర్ణంతో బాధపడుతున్నందున, మగపక్షి 'ఎనిమా' ఇచ్చినందున దాని ఆరోగ్యం బాగుపడిందని గమనించాడు. వెంటనే ఆ రైతు అన్నం తినడం మానేసి ఆ ప్రక్కన వున్న కొలనులో వున్న తామరకాడ తీసుకొని దానిలో నీటిని నింపుకొని దాని ద్వారా 'ఎనిమా' చేసుకొని లోపల వున్నటువంటి మలాన్ని విసర్జించాడు. విసర్జించిన తర్వాత ముందుకంటే శరీరం చాలా తేలికగా వుండుట గమనించి అజీర్ణం చేసినపుడు 'ఎనిమా' తీసుకొనడం మంచిదని గమనించాడు.

అతడు డాక్టరు కాదు, విద్యావంతుడు అంతకంటే కాదు. కేవలం రైతు అయినప్పటికిని పక్షిని అదర్థంగా తీసుకొని 'ఎనిమా' తీసుకొనుట నేర్చుకొని మానవ జాతికి 'ఎనిమా' ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని అందించాడు. మానవుడు అనారోగ్యానికి గురి అగుటకు వ్యసనాలు, అడంబరాలు కారణమని అందరికి తెలుసు. మనం తీసుకొనే ఆహారాన్ని బట్టి మన ఆరోగ్యం వుంటుంది.

II. MOUTH IS THE GATE WAY OF ALL DISEASES

1. సర్వ రోగ ముఖద్వారం - నోరు

నోరే అన్ని జబ్బులకు సింహద్వారం. కాబట్టి ఆహారాన్ని తీసుకొనునప్పుడు జిహ్వాచాపల్యమునకు, ఆకర్షణకు, సువాసనకు, అతిగా రుచికి ఆరాటపడక మంచి ఆహారాన్ని స్వీకరించిన ఎడల ఆరోగ్యవంతులుగా జీవించగలరు. పశు పక్ష్యాదులవలె ఆహారమునకు ముందు, తర్వాత తగినంత వ్యాయామం ద్వారా ఆహారం జీర్ణమయ్యేందుకు అభ్యాసం చేయవలయును.

2. కృత్రిమ సౌందర్యం అవసరమా ?

శరీరమునకు ప్రాణాయామం, యోగ రెండు చాలా అవసరం. ఆక్సిజన్ శరీరంలో ఏ భాగమున ప్రాణవాయువు (ఆక్సిజన్) లోపించినదో ఆ భాగంలో మలినాలు చేరి రోగం సృష్టించబడును. అందువల్ల ప్రాణాయామం ద్వారా శరీరమంతట ప్రాణవాయువును పంపించిన ఎడల సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా జీవించగలరు.

1. అనవసర అలంకారాలు కృత్రిమ సౌందర్యం కొరకు వాడే పొడర్లు, స్కోలు, లోషన్లు శరీరానికి హాని చేయును. చర్మంపై వున్న స్వేదరంధ్రాలు పూడ్చివేసి శరీరంలో వున్న మలినాలను బయటకు రాకుండా అనేక వ్యాధులను సృష్టించును. కావున ఈ అనవసరమైన అలంకరణలన్నీ శరీర ఆరోగ్యాన్ని అడ్డిక స్థితిని క్షీణింప చేయునని గమనించగలరు.

చర్మంపై స్వేదరంధ్రాలు ఎందుకు సృష్టించ బడినవో ఒకసారి ఆలోచించండి. బయటనుండి లోపలికి సూర్యరశ్మి ప్రవేశించుటకు, లోపలినుండి మలినాలు వెలువలకు వచ్చుట చాలా అవసరం.

2. ఉప్పు రుచి కోసం మాత్రమే కాబట్టి వీలయినంత వరకు తక్కువతో ఆహార పదార్థాలు తయారు చేసుకొనవలయును. కారం వీలయినంత తక్కువ వాడుట మంచిది. ఎండుమిరపకాయ కారము ప్రమాదకరం. పచ్చి మిరపకాయ తక్కువ ప్రమాదకారి. కాన కొద్దిగా వాడుకొనవచ్చును. కారం కొరకు మిరియాలు, అల్లం వాడుట ప్రేష్టం. కూరగాయలు, ఆకుకూరలు కోయుటకు ముందుగా శుభ్రంగా కడిగి కోయవలెను. కూరగాయలపై వున్న పీచుపదార్థాన్ని యథాతథంగా వుంచి

వాడుకొనుట శ్రేష్ఠం. కోసిన కూరగాయలను వండిన తరువాత కొద్ది నూనెతో తాళింపు వేసుకొన వలయును. తాళింపులో జీలకర్ర, కొద్దిగా ఆవాలు, వెల్లుల్లి, ధనియాలపొడి, అల్లం, కొత్తిమేర, పుదీనా ఉపయోగించి దాని రుచిని, సువాసనను మీరే అస్వాదించగలరు. కూరలను వండగా వచ్చిన నీటిని పారపోయరాదు.

నూనె శరీరంపైన మర్దన చేస్తే మేలు చేస్తుంది. అదే నూనె లోపలకు తీసుకుంటే హాని చేస్తుంది. ఒకే నూనె ఎల్లప్పుడు వాడుట కంటే అప్పుడప్పుడు మార్పుకొనుట శ్రేయస్కరము.

ఉదా:- సన్ ఫ్లవర్ ఆయిలు, కునుమ నూనె, నువ్వుల నూనె, వేరుశనగ నూనెలు మార్పుకొనుట మంచిది.

కూరగాయల పైన చెక్కు తీయుటవల్ల విలువైన పదార్థాలను కోల్పోవుట జరుగును. అదేమందిరిగా చిరు ఆహారధాన్యాలనుగూడా పొట్టుతీయుట వలన రెండు ముఖ్యమైన పోషక పదార్థాలను పోగొట్టుకొనుచున్నాము.

పొట్టులో వుండే పీచుపదార్థం జీర్ణశక్తికి ఉపయోగపడుటయేగాక దానిలో కొన్ని పోషక పదార్థాలు కూడా ఉన్నాయి. పొట్టు తీయునపుడు గింజ లోపల వున్న బీజం మొలక ఎత్తే సర్వశక్తిమంతమైనదిగూడా పొట్టుతో పోతుంది. బీజాంకురం ఎంత విలువైనదో, ఎంత శక్తిమంతమైనదో మనకందరికి తెలుసు. అందువలన కందులు, పెసలు, మినుములు, శనగలు, జొన్నలు వగైరాలు పొట్టు తీయకుండా ఆహార పదార్థాలు తయారుచేసుకొనుట సర్వత్రా శ్రేష్ఠము. శరీరానికి ఎక్కువ శక్తి, కుటుంబానికి ఆర్థిక లాభం. పొట్టు (పీచుతోవున్న పదార్థం కాబట్టి) తో తయారు చేసిన అన్ని ఆహార పదార్థాలు సులభంగా జీర్ణమగుటయేగాక అధిక శక్తినిచ్చును.

మానవుడు తన జీవిత ప్రయాణంలో సాటి మానవులనే కాక అనేక జీవరాశులను పెంచి తన నిత్యావసరాలను తీర్చుకొనుచున్నాడు. ఉదా:- ఆవులకు, ఎద్దులకు కావలసిన వచ్చిగడ్డి, ఎండుగడ్డి సమకూర్చి వాటిని శక్తివంతమైన దేహదారుధ్యంగా తయారు చేయుచున్నాడు. మానవుడు వాడక వదిలిపెట్టిన బియ్యపు తవుడు, శనగపొట్టు, కందిపొట్టు, మినపపొట్టు, పెసరపొట్టు వగైరాలు నీళ్ళతో కలిపి పశువులకు త్రాగించి ఎక్కువ పాలను పొందుచున్నాడు. మానవుడు మాత్రం పచ్చి కూరగాయల, చిరు ఆహార ధాన్యాల పైన వున్న పొట్టును బియ్యంపై వున్న తవుడును వాడనందున అనారోగ్యము చెందుట గుర్తించలేక పోతున్నాడు.

3. పశు పక్ష్యాదుల ఆహారం : తత్ప్రభావం

అనాటి నుండి ఈనాటి వరకు ప్రతి యంత్రశక్తిని గుఱ్ఱంతో (Horse Power) పోల్చుతున్నారు. అనాటి మానవుడు గుఱ్ఱాలను ప్రయాణ సౌకర్యాలకు వాడుకొనేవారు. ఎందుకంటే తక్కువ ఖర్చుతో ఎక్కువ పనిచేయుట గుఱ్ఱానికి గుఱ్ఱమే సాటి. ఆ గుఱ్ఱానికి కొద్దిగా వండిన వులవలు, పచ్చిగడ్డి ఆహారంగా యిచ్చి తక్కువ ఖర్చుతో ఎక్కువ పని చేయించుకొనే వాడు ఈ మానవుడే. అయితే తనను తాను శక్తివంతుడుగా తయారుచేసుకొనుట మరిచాడు.

మానవుడు ఇతర జీవరాశులకు పొట్టుతో ఆహారాన్ని ఇస్తూ తనకు కావలసిన ఆహారాన్ని రుచికోసమని, ఆకర్షణ కోసమని పొట్టు తీసివేసి చేజేతులా ఆరోగ్యాన్ని చెడగొట్టుకొనుట గమనించ లేకపోతున్నాడు. పై ఉదాహరణల ద్వారా ముఖ్యంగా ఆహార ముడిపదార్థాలు, చిరు ఆహార ధాన్యాలు, కూరగాయలపైన పొట్టు తీయకుండా ఉండుట, ఆర్థిక ఆదాయము, శరీరమునకు పూర్తి శక్తి, సంపూర్ణ ఆరోగ్యం ఇచ్చునని గమనించగలరు.

ప్రపంచంలో ఎన్నో ఆహార పదార్థాలున్నప్పటికి ఏ ఆహార ధాన్యానికి జంతువుల పేర్లుగాని, మానవుల పేర్లుగాని పెట్టలేదు. ఉదా:- కందులు Red Gram మినుములు Black Gram, పెసలు Green Gram అని పేర్లతో పిలువబడుతున్నాయి. శనగలు బెంగాల్ రాష్ట్రంలో ఎక్కువగా పండుతాయి కాబట్టి బెంగాల్ గ్రామ్ అని పిలుస్తారు. ఇవి అన్ని కూడా విదేశీయులు మన దేశంలో పండే ధాన్యాలకు నామకరణం చేసారు. తెలివైన తెల్లజాతివారు వాటి రంగును బట్టిగాని, ప్రాంతీయతను బట్టిగాని కాక ఉలవలకు హార్స్ గ్రామ్ అని ఎందుకు పేరుపెట్టారో ఆలోచించక తప్పదు. గుఱ్ఱాలు అతి తక్కువ ఖర్చుతో సంపూర్ణ శక్తిని పొంది మానవజాతికి మితిమించిన పరిపూర్ణ విశ్వాసంతో సేవలు చేయుట గమనించిన శ్వేతజాతీయులు ఉలవలకు హార్స్ గ్రామ్ అని నామకరణం చేసారు.

ఉలవలు స్వాభావికంగానే శక్తిమంతమైనవి. పెసలు, మినుములు, కందులు వగైరా చిరుధాన్యాలు కూడా శక్తివంతమైనప్పటికి వాటిపైనన్న పొట్టు తీసివేసినందువల్ల పొట్టులోవున్న శక్తి పొట్టుతోటి లోపల బీజాంకురం కూడా పోవుట వల్ల ఈ ఆహార ధాన్యాలు శక్తిహీనమౌతాయి. పొట్టు తీసినటువంటి ఈ ఆహారాలు సులభంగా జీర్ణంకావు. ఉలవలు పొట్టు తీయుట శ్రమతో కూడిన పని కాబట్టి వాటికి పొట్టు తీయకుండా లోపల బీజాంకురం కూడా వినియోగించుట వలన ఉలవలు శక్తిమంతంగాను, ఆరోగ్యవంతంగాను ఉండుట గమనించారు.

ఉలవలు వాడడం వల్లే నేను అనంత శక్తిని పుంజుకున్నాను. కాని, ఏ మందూ మాకూ వల్ల మాత్రం కానేకాదు. సింగరాయకొండలో నా సలహాలు పాటిస్తూ నా శ్రేయోభిలాషి శ్రీ బెల్లం రమణయ్య, కరాటీ మాస్టరు రోజుకు 100 గ్రాములు ఉలవలు ప్రతి రోజు ఉదయం 3 నెలల పాటు వాడి అనంత శక్తిని ఆరోగ్యాన్ని సంపాదించుకున్న అనుభవ విశేషం మీముందుంచక తప్పదు.

కనుక మిత్రులారా! వీలుకాక ఉలవలపైన ఉన్న పొట్టును వదిలిన మాదిరిగా అన్ని చిరుధాన్యాలను కూడా పొట్టుతో యధాతథంగా ఆహారం వినియోగించుకొనిన మానవుడుకూడా గుడ్డం వలె తక్కువ ఖర్చుతో ఎక్కువ శక్తివంతులుగా ఆరోగ్యవంతులుగా జీవించగలరని గమనించగలరు.

శునకమునకు అజీర్తి జబ్బు చేసినపుడు అది పచ్చిగడ్డిమేసి వాంతి చేసుకొని దాని అజీర్ణమును పోగొట్టుకొని ఆరోగ్యంగా జీవిస్తుంది. వాసన ద్వారా వస్తువులను గుర్తపట్టగలదు. తన బంధువులనే కాక యజమాని బంధువులను కూడా వాసన ప్రభావం ద్వారా గుర్తపట్టగలదు. విశ్వాసంలో శునకాన్ని మించినది మరో జీవి లేదు. పోలీసువారు దొంగలను పట్టుకొనుటలో శునకరాజముల ద్వారా సత్ఫలితాలను పొందుచున్నారు.

కోడి సృష్టి ఆరంభం నుండి కాలమానాన్ని గమనిస్తూ ముఖ్యంగా రాత్రిపూట అనగా వేకువరూమున టైం ప్రకారం మూడుసార్లు కూత వేయుచూ ప్రజలకు సహాయం చేస్తుంది. గడియారం లేని రోజుల్లో గ్రామవాసులు కోడినే కాలజ్ఞానిగా గుర్తించి వాళ్ళ జీవనాన్ని సక్రమంగా గడుపుకున్నారు.

చీమ పరిమాణంలో ఎంత చిన్నదో ఆలోచనలో అంత గొప్పది. చీమదారిలో ప్రయాణించేటపుడు శత్రువును సునాసాయంగా గుర్తించగలదు. చీమ ఆకారంలో చిన్నదైనప్పటికి శక్తికి మించిన బరువును లాగగలదు. చీమ మానవుల వలె ఆహారాన్ని వ్యర్థం చేయక భూమిలో సైఫన్ (సవారి) ఆకారంలో పుట్టలు త్రవ్వి పుట్ట పైభాగంలో ఆహార పదార్థాలను 3 నుండి 4 సంవత్సరాలకు సరిపడా నిల్వపుంచుకుంటాయి. అంత చిరు ఆకారమైన చీమకు తీపి పదార్థం ఉన్న దగ్గరకు వాసన గ్రహించి ఆహారం ఉన్నచోటికి చేరగలవు. అందుచే చీమను దివ్యజ్ఞాని అన్నారు. ఓ ప్రియమైన మానవులారా! మానవజాతికంటే అనేకమైన జీవరాశులు ఎంతో మంచివిగా ఆరోగ్యంగా ఉండటం గమనించి మీరు కూడా రుజుమార్గంలో ఆరోగ్యవంతులుగా, శక్తివంతులుగా పుండాలని కోరుకుంటున్నాను.

III. మంచి ఆరోగ్యానికి - అలవాట్లు

సూర్యోదయానికి గంట ముందు నిద్రలేవడం మంచిది.

ఉదయాన్నే నిద్ర లేవగానే 4 నుండి 6 గ్లాసులు మంచి నీటిని నిదానంగా త్రాగవలెను. వెంటనే వీలయినంత దూరం నడవటం మంచిది. తరువాత దంతధావనం, కాలకృత్యాలు ముగించుకొని కనీసం 15 ని॥ల నుండి 30 ని॥ యోగాసనాలు చేయుట ఆరోగ్యాభివృద్ధికి నాంది. 5 లేక 10 ని॥ శవాసనం పైనుండి విశ్రాంతి పొందిన తర్వాత ప్రాణాయామము కనీసం 10 ని॥ల నుండి 20 ని॥ల చేయవలెను. ప్రాణా, యోగా రెండు శరీరంలోని రోగనిరోధక శక్తిని పెంచును. శరీరంలో సహజంగా ఏ భాగంలోనైనా ప్రాణవాయువు తగ్గినపుడు ఆ భాగము బలహీనత (Weakness) చెందును. బలహీనత చెందిన అవయవంలో మలినాలు చేరి అక్కడ కొన్ని జబ్బులను సృష్టిస్తుంది. శరీరం కూడా ఒక యంత్రం. శరీరం అంతటికి ప్రాణాయామం ద్వారా ఆక్సిజన్ పంపి శరీరంలో అన్ని అవయవాలు ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చూడవలెను. స్నానం చేసి శరీరం పై భాగాన్ని ఎలా శుభ్రం చేసుకుంటున్నామో అదే మాదిరిగా యోగా, ప్రాణాయామం ద్వారా శరీరం లోపలి భాగా లన్నింటిని పరిశుభ్రం జేయుటకు ఉత్తమమైన సులభమైనా ఏ విధమైన హానిలేని ఏకైక మార్గం.

ప్రాణాయామం చేసిన శరీరం ఎల్లవేళలా ఆరోగ్యవంతంగా ఉత్తేజంగా ఉంటుంది. యోగా, ప్రాణాయామంతోటి శుద్ధ సాత్విక ఆహారం తీసుకొనిన యెడల శరీరం ఉత్సాహంగా, సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతంగా ఉంటుంది. సులభంగా జీర్ణమగు సాత్విక ఆహారం వ్యర్థ పదార్థాలను సృష్టించదు కాబట్టి ఆరోగ్యానికి అన్ని విధములా అనుకూలమైనదిగా గుర్తించగలరు.

1. ధ్యానం

ధ్యానం ఆరోగ్యానికి, ఆనందానికి ఏకైక సులభ మార్గం. ఎవరికి నచ్చిన మార్గంలో వారు ధ్యానం చేయుట మంచిది. మనస్సులోని ఆలోచనలను దూరం చేసే ధ్యానంపై నియంత్రీకరించిన (క్రమబద్ధం) యెడల సులభంగా ఏకాగ్రతను కలిగి ప్రశాంతతను పొందగలరు. మనస్సును ధ్యానం వైపు మరల్చిన యెడల మనస్సు ఆలోచనలకు దూరమై తను ప్రశాంతంగా వుండి పరిసరాలను ప్రశాంతంగా ఉంచగలదు.

2. ఆహారపుటలవాట్లు

కాఫీ, టీ సేవించుట వలన శరీరమునకు కొంతైనా హాని కల్గుతుంది. సుమారు ఉదయం ఏడు, ఏడున్నర గంటల సమయమునందు కాఫీ, టీకి బదులు 1 గ్లాసు నీరు, నిమ్మకాయలో నాల్గవ వంతు రసం, తేనె కలిపి తీసుకొనుట చాలా మంచిది. మంచి తేనె అందుబాటులో లేనివారు కొద్దిపాటి బెల్లంతో తీసుకొనవచ్చును. అయితే తేనెలో అనేక వైద్య లక్షణాలున్నాయి. మరియు ఉత్తమమైన ఆహారం గ్లాసు

నీళ్లలో కొద్దిగా అల్లం వేసి వేడిచేసి అందులో నిమ్మకాయ, తేనె కలిపి తీసుకొనిన అజీర్తం తగ్గును. తేనెను కొనే సమయంలో అతి ముఖ్యంగా గమనించవలసినది సూర్యరశ్మితో (Suncharge) వేడి అయిన తేనెను మాత్రమే తీసుకోవాలి. కాచిన తేనె నిరుపయోగం. తేనె వేడిచేసినచో అందులోని సహజ సిద్ధమైన గుణాలన్నీ నశించుటయే కాక పోషక విలువలు కూడా తగ్గిపోతాయి. అందువలన తేనెను మీరు సేకరించేటపుడు కొంత శ్రద్ధ వహించి వేడి చేసిన తేనెను కొనుట ఖానివేసి మంచి తేనె కొనండి. తేనెను అప్పుడప్పుడు ఎండలో పెట్టుట వలన 12 సం॥ వరకు చెడిపోదు. తేనె రిఫ్రిజిరేటరు నందు నిల్వ వుంచరాదు. తేనెను గాఢసీసాలో నిల్వ చేసుకోవాలి. ఫ్లాస్టిక్ సీసాలో వుంచడం హానికరం. మంచితేనె అమృతతుల్యం.

డయాబిటీస్ ఉన్నవారు తేనె తినరాదు అనునది సరైనది కాదు. కొద్ది మోతాదులో నిమ్మకాయరసంతో కలిపి తీసుకొనవచ్చును. తేనెతో స్నానము (Honey Bath) చేయవచ్చును. స్నానమునకు 30 ని॥ల ముందు 2 టెస్పూలు తేనెను శరీర మంతటా పూసి 30 ని॥ల తర్వాత చన్నీళ్ళతోగాని, గోరు వెచ్చని నీళ్ళతోగాని స్నానం చేయాలి. ఆ విధంగా చేసిన యెడల చర్మం లోపల ఉన్న స్వేద రంధ్రాలు పరిశుభ్రమై శరీరం లోని మలినాలు చమట రూపంలో బయటకు వస్తుంది. ఈ తేనె స్నానం చర్మ వ్యాధులు, షుగరు వ్యాధి ఉన్నవారు కూడా చేయవచ్చును. దీనిలో వున్న మంచి గుణాలను గూడా చెప్పాలంటే ఈ పుస్తకం కూడా చాలదు. తేనెలో స్నానం - అమృతంతో చేసిన స్నానంతో సమానం.

8 గంటల నుండి 8.30 గంటల వరకు అల్పాహారం (ఇడ్లీ, దోశ, ఉప్మా, పుల్క తీసుకొనవచ్చును.)

మధ్యాహ్నం 12 గంటల నుండి 1 గంట లోపల ఆహారం వీలైతే రెండు రొట్టెలు, రాగులు, గోధుమ, జొన్న, సజ్జలు, బార్లీ కలిపి చేసిన రొట్టెలైతే మంచిది. రొట్టెల్ని ఆ ఉడకబెట్టిన కూరగాయలతో తినవచ్చును. 50 నుండి 100 గ్రా. లోపల మజ్జిగతో అన్నము తీసుకొనవచ్చును. ఆకలి ఉన్నదానిలో మూడవ వంతు మాత్రమే ఆహారం తీసుకొనుట శ్రేష్ఠం. సాయంత్రం 3 గంటల నుండి 4 గంటల మధ్య “పార్సల్ టీ” తులసి, పుదీనా, అల్లంతో వేడిచేసిన నీళ్ళలో నిమ్మకాయ, తేనె కలిపి తీసుకొనుట శ్రేష్ఠం.

రాత్రి ఆహారం సూర్యాస్తమయం లోపల తీసుకొనుట శ్రేష్ఠం. అట్లుకాని యెడల కనీసం సూర్యాస్తమయం తర్వాత 1 గంట 30 ని.ల లోపల తీసుకొనుట శ్రేష్ఠం. రాత్రిపూట చపాతి (పుల్కా) ఉడికించిన కూరగాయలు అందులోనే ఆకుకూరలు కూడా కలిపి తీసుకోవచ్చు. ఉన్న ఆకలిలో సగం మాత్రమే తినవలెను. అవకాశం ఉన్నవారు రాత్రిపూట పండ్లుకాని, సలాడ్స్కాని, మొలకధాన్యం కాని తీసుకొన వచ్చును. ఏది తీసుకున్నా వీలైనంత వరకు తక్కువ తీసుకొనుట మంచిది. అనగా అర్థాకలితో వుండటం. ఆహారం సూర్యాస్తమయానికి ముందే ఎందుకు

తీసుకోవాలి. 1. సూర్యరశ్మికి ఆహారాన్ని జీర్ణింపజేయగల శక్తి ఎక్కువ ఉంటుంది. 2. అందుకే పగటిపూట శరీరం ఎక్కువ హుషారుగా ఉంటుంది. రాత్రి అయ్యేసరికి శరీరం నిదానంగా నిద్రావస్థలోకి వస్తుంది. 3. అందుకే సూర్యాస్తమయం లోపు తినేవారు సూర్యాస్తమయం అయిన తర్వాత కనీసం ఒకటిన్నర గంటలోపు తినిన యెడల ఈ సూర్యరశ్మి ప్రభావం కొంతవరకు పొందగలరు.. 4. ఈ విధంగా ఆహారం తీసుకొనుట వలన ఓ ప్రత్యేకమైన లాభం ఉంది. రాత్రిపూట 9.30 గం||ల నుండి 10.30 గం||ల లోపు నిద్రపోవుట చాలా మంచిది. ఆహారం తిన్న తర్వాత నిద్రపోవుటకు కనీసం 3 గంటల వ్యవధి అవసరం. ఈ 3 గం||ల లోపల పగటిపూట మిగిలిన పనులు పూర్తి చేసుకొనుటకు ఉపయోగిస్తాం కాబట్టి శరీరం కొంత వ్యాయామం పొందుతుంది. కాబట్టి తీసుకొన్న ఆహారం సులభంగా జీర్ణమౌతుంది. (Empty Stomach is best for the night sleep) 5. పెండలకడనే నిద్రపోయి నందువల్ల సూర్యోదయానికి ముందు నిద్ర లేవటం కూడా అనుకూలంగా ఉంటుంది. 6. సూర్యోదయానికి ముందే నిద్ర లేచినందువల్ల దైనందిన కార్యక్రమాలకు త్వరగా వెళ్లగలరు. 7. రాత్రి పూట నిద్రకు ముందు దంత ధావనం చేసి ఒక గ్లాసు నీళ్ళు త్రాగాలి.

3. ఫలాలు తినే అలవాటు

కాలానుగుణంగా వండే ఫలాలు భుజించడం ఆరోగ్యదాయకం. ప్రొద్దుటే పరగడుపున పండ్లు తింటే ఎంతో శ్రేష్ఠం. చైనా వంటి దేశాల్లో అల్పాహారానికి బదులు పండ్లు మాత్రమే స్వీకరిస్తారు. ఎప్పుడైనా భోజనంతోపాటు ఫలాలు తినకూడదు. షుగరు వ్యాధిగ్రస్తులకు ఈ పద్ధతి చాలా హానికరం. కనుక ఫలాన్ని ప్రత్యేకంగా తినడమే సర్వే సర్వత్రా సర్వదా శ్రేష్ఠం. చాలా మంది మజ్జిగ అన్నంతోపాటు మామిడికాయను తింటారు. అది హాని చేస్తుంది.

ఒక ఆహారానికి మరో ఆహారానికి మధ్య వ్యవధి కనీసం 3 గంటలు ఉండాలి. ఉదయాన, మధ్యాహ్న భోజనానంతరం 3 గంటల సమయాన, రాత్రి ఆహారానికి ముందు పండ్లు తినడం ఆరోగ్యదాయకం. ఏ పండ్లూ దొరకకపోతే వేపపండ్లైనా తిని సరిపెట్టుకోమనేది పెద్దల సామెత - అంటే ప్రతి ఫలమూ అనంతశక్తిని, పోషక పదార్థాన్ని నిక్షిప్తం చేసుకుందనేది పిండితార్థం. జీర్ణశక్తిని ఇస్తాయి. మలబద్ధకాన్ని తొలగిస్తాయి. నేత్రాలకు సుస్పష్టమైన దృష్టి శక్తిని కలిగిస్తాయి. పక్షిని చూడండి. అది ఆకాశంలో తిరుగుతూ నేలపైని ఆహారాన్ని ఇట్టే పసిగట్టగలవు. చిన్న చిన్న వస్తువుల్ని కూడా చూడగలుగుతుంది. దాని ఆహారం ఎక్కువ శాతం పండ్లే కదా! ఈ విషయంలో మానవుని కంటే పక్షలే అభినందించదగ్గవి.

కనుక పండ్లన్నీ శ్రేష్ఠం. యాపిల్ అన్నిటికంటే ఉత్తమం అంటారు. పేదవానికి నేను చెప్పేది ఏమిటంటే యాపిల్ కంటే జామపండే ఉత్తమం. బొప్పాయి, సీతాఫలం, మామిడి, ద్రాక్ష, అంజూర, ఖర్జూర, నిమ్మ మొదలైన వన్నీ స్వీకరింప దగ్గవి. పండ్లన్నీ దాదాపు చెక్కు తీయకుండా తీసుకోవడం, విటమిన్ శక్తిని పుంజుకోవడమే అవుతుంది.

IV. శ్రమయేవ జయతే

తక్కువ శ్రమతో ఎక్కువ ఫలితాన్ని అందుకోవాలనుకోవడం అవివేకం. మనం తీసుకొనే ఆహార పదార్థాలను నిశితంగా పరిశీలించి మన ఆరోగ్యానికి హాని చేయని పదార్థాలను తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా పిండి పదార్థాలు ఇడ్లీ, రవ్వ, అలాంటివి కొనేటప్పుడు చెడిపోయినవి కాక పరిశుభ్రంగా ఉన్నవి మాత్రమే కొనాలి. మనం లోపలికి తీసుకునే ప్రతి ఆహారపు అణువుమీద మన ఆరోగ్యం ఆధారపడి వుంటుంది. అందువల్లనే మన పూర్వీకులు అన్నం పరఃబ్రహ్మ స్వరూపం అని చెప్పి యున్నారు. మనం దేవుడిని ఏ విధంగా ప్రేమిస్తామో, గౌరవిస్తామో అదే మాదిరిగా ఆహారాన్ని కూడా అంతటి పవిత్ర భావంతో ప్రేమించి గౌరవించా లంటే పరిశుభ్రమైన, పవిత్రమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. పిండి, రవ్వ కొనుట కంటే ముడి పదార్థాల నుండి మనమే తయారు చేసుకొనుట సర్వత్రా శ్రేష్ఠం.

1. ఇడ్లీ

1. సాదా ఇడ్లీ :

కావలసిన వస్తువులు :

1. బియ్యం - 100 గ్రా.
2. ముడి మినుములు - 100 గ్రా.

2. వెజిటబుల్ ఇడ్లీ :

1. బియ్యం - 100 గ్రా.
2. ముడి మినుములు - 100 గ్రా.
3. మిక్సెడ్ వెజిటబుల్స్ - 15 గ్రా.

(క్యారట్, ముల్లంగి, దొండ, బీర, ఉల్లిపాయి, సొరకాయ, కొత్తిమీర, పుదీనా, కొబ్బరి) తురిమి కలుపుకొన వలెను.

“ఇడ్లీ రవ్వ అనారోగ్యం కాబట్టి బియ్యం ద్వారా చేసుకొనుట కొంచెం శ్రమ అయినా శ్రమకు తగ్గ ఫలితం లభిస్తుంది.

3. రాగి ఇడ్లీ :

1. బియ్యం - 100 గ్రా.
2. ముడి మినుములు - 100 గ్రా.
3. రాగిపిండి - 25 గ్రా.

తయారు చేయు విధానము : బియ్యం ఉదయం నానబెట్టి అదే మాదిరి ముడి మినుములు పరిశుభ్రంగా కడిగి నానబెట్టాలి. నానిన తర్వాత మినుములు, బియ్యం కలిపి గ్రైండ్ చేసి ఇడ్లీ తయారు చేసుకొనవచ్చును. అలాగే ఈ మిశ్రమం నందు పైన తెల్పిన వెజిటబుల్స్ కలిపి వెజిటబుల్ ఇడ్లీ తయారుచేసుకొనవచ్చు. అలాగే రాగి ఇడ్లీ కూడా తయారుచేసుకొనవచ్చును. మామూలు ఇడ్లీ కంటే ఖర్చు తక్కువ. రుచి ఎక్కువ. ఆరోగ్యం. రంగు మాత్రం తక్కువ అయితే శక్తి ఎక్కువ. మామూలు ఇడ్లీలు 4 తినేవారికి ఇవి 3 సరిపోతుంది. ఈ ఆహారం మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు చాలా అనుకూలం. కూరగాయలు వేసినందువలన ఉడికిన కూరగాయలు నూనె లేకుండా తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిది.

2. దోశె

1. సాధారణ దోశె :

కావలసిన వస్తువులు :

1. ముడి బియ్యం - 100 గ్రా.
2. ముడి మినుములు - 100 గ్రా.
3. రాగి పిండి - 30 గ్రా.
4. గోధుమ పిండి - 30 గ్రా.

2. వెజిటబుల్ దోశె :

పై వస్తువులు కాక పచ్చి కూరగాయలు తురిమి వేసుకొనవలెను. 1. క్యారట్, 2. ముల్లంగి, 3. టమోటో, 4. ఉల్లి, 5. దోసకాయ, 6. పచ్చిమిర్చి, 7. అల్లం, 8. కొత్తిమీర, 9. పచ్చికొబ్బరి, 10. క్యబేజి, 11. కాలీఫ్లవరు, 12. తగినంత పసుపు. ఆరోగ్య పరిస్థితులను బట్టి సీజనును బట్టి కాయగూరలు వాడుకొనవలెను.

తయారుచేయు విధానము : ముడి బియ్యం, ముడి మినుములు శుభ్రంగా కడిగి నానబెట్టవలెను. నానిన తర్వాత గ్రైండరులో వేసి గ్రైండ్ అయిన తర్వాత దోసె వేసే ముందు రాగి పిండి, గోధుమ పిండి తగినంత పసుపు, జీలకర్ర, వామ్మూ, తగినంత ఉప్పు (వీలైనంత తక్కువ) వేసుకొని నూనె వెయ్యని పెనం మీద లేని యెడల వీలైనంత తక్కువ నూనెతో వేసుకొనవలెను. మామూలు దోశె కంటే ఈ దోశె సులభంగా జీర్ణమౌతుంది. కారణం పొట్టుతో ఉన్న మినుములు కాబట్టి. బలానికి బలం, ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం. ఆదాయానికి ఆదాయం. రాగుల ధర తక్కువ. శక్తి ఎక్కువ. అందువలన మీరు బాగా పరిశీలించి పాటించగలరని ఆశిస్తున్నాను.

3. ఉష్మా

కావలసిన వస్తువులు :

1. గోధుమ రవ్వ (లావుది) - 500 గ్రా.
2. అన్ని రకముల కూరగాయలు - 250 గ్రా.

ఆకుకూరలు (కొయ్యతోటకూర, ముల్లంగి ఆకు, బచ్చలి, పాలకూర) పుదీనా, కొత్తిమీర కూడా అన్నిటికన్నా ముఖ్యం. ఇందులో పచ్చి బొప్పాయి వేసుకొనవచ్చు.

తయారు చేయు విధానం : మొదట తగినంత నీటిలో (వీలైనంత వరకు తక్కువ నీరు) కూరగాయలు ఉడికిన తరువాత మరల ఎసురు పోసుకొని బాగా కాగిన తర్వాత తగినంత ఉప్పు (వీలైనంత తక్కువ) వేసి తర్వాత గోధుమ రవ్వ పోయవలెను. పోసి ఉడికించిన తర్వాత తినవచ్చును. దీనిలో ఇంకా మంచి పద్ధతి : ఇదే ఉష్మాలో మొలక ధాన్యాలు పెసలు, శెనగలు, వేరుశనగపప్పు వేసుకొని చేస్తే రుచిగా ఉంటుంది. శక్తిమంతంగా ఉంటుంది. ఈ ఉష్మా బొంబాయి రవ్వ ఉష్మా కంటే రుచికి రుచి, ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం. బలానికి బలం చేకూరుస్తుంది. ఈ విధంగా కూరగాయలు ఎక్కువ వేసినందువల్ల గ్యాస్ బ్రుజుల్ ఉన్నవారికి కూడా మంచి చేస్తుంది.

4. మినప వడ

కావలసిన వస్తువులు :

1. ముడి మినుములు - 500 గ్రా.
2. కూరగాయలు (క్యారెట్, ముల్లంగి, కాబేజ్, కాలిఫ్లవర్, బీట్‌రూట్, అల్లం, పచ్చిమిర్చి, ఉల్లిపాయలు)
3. ఆకుకూర (తోటకూర)

తయారు చేయు విధానము : ముడి మినుములు శుభ్రంగా కడిగి నానబెట్టండి. బాగా నానిన తర్వాత గ్రైండ్ చేసి పైన తెలియబరచిన కూరగాయలు, ఆకుకూర బాగా తురిమి కలిపి పిండి తయారుచేసుకొని బాణలిలో నూనె కాగిన తర్వాత వడలు తయారు చేసుకోవలెను. ఈ వడలు సద్ది వాసన రావు. నిల్వ వుంచుకొని తినవచ్చును.

ఉదా : ఇదే మాదిరి వడ తిరుపతి దేవస్థానం వారు పొట్టుతో చేస్తున్నారు. అందువల్ల నిల్వ ఉంటాయి. మన విధానంలో పొట్టేకాక మినపగింజ లోపల ఉన్న బీజాంకురంతో తయారు చేస్తున్నందువల్ల శక్తి ఎక్కువ. మామూలు గారె కంటే చాలా సులభంగా జీర్ణమగుననుటలో సందేహం లేదు. ఎక్కువ తిన్నందువల్ల ప్రమాదం లేదు. ఎటువంటి రోగులైనా నిర్భయంగా తినవచ్చును.

5. శనగ వడ

ముడి శనగలు - 500 గ్రా.

(పుదీనా, కొత్తిమీర, కరివేపాకు, వెల్లుల్లి, ఉల్లిపాయ, అల్లం, దాల్చిన చెక్క)

ముడి శనగలు శుభ్రంగా కడిగి నానబెట్టి మెత్తగా గ్రైండ్ చేసుకొని అందులో పైన తెల్పిన పదార్థాలు తురిమి వేసి కలుపుకొని తగినంత ఉప్పు జోడించి శనగ వడలు మీ ఇష్టం వచ్చిన సూనెతో తయారుచేసుకొన వచ్చును. తినుటకు బాగా రుచిగా ఉంటుంది. శక్తి కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. మామూలు శనగబేడలతో తయారుజేసిన వడలు తిన్న యెడల గ్యాస్ట్రైటిస్ అధికంగా ఉంటుంది. కాని ముడి శనగలతో తయారుచేసిన వడలు ఏ విధమైన హాని చేయదు.

6. శనగ పకోడి

1. ముడి శనగలు - 500 గ్రా.

పుదీనా, కొత్తిమీర, కరివేపాకు, వెల్లుల్లి, ఉల్లిపాయ, అల్లం, దాల్చిన చెక్క

2. కాలిఫ్లవర్ / మునగపూత

3. రాగిపిండి.

ముడి శనగలు శుభ్రంగా కడిగి నానబెట్టవలెను. నానిన తర్వాత గ్రైండరు ద్వారా గ్రైండ్ చేసి అందులో పుదీనా, కొత్తిమీర, అల్లం, వెల్లుల్లి, దాల్చిన చెక్క మిశ్రమం వేసి ఆ మిశ్రమం నందు కాలిఫ్లవరు లేదా మునగ పూత కలిపి తగినంత ఉప్పు వేసుకొని ఆ పరిమాణానికి 20 శాతం రాగిపిండి కలిపి మీ ఇష్టం వచ్చిన సూనెతో పకోడి బాగా ఉడికించిన యెడల నిల్వ ఉంటుంది. మామూలు పకోడి మాదిరిగా గ్యాస్ట్రైటిస్ ప్రభావం అంతగా ఉండదు.

V. నిత్య జీవితంలో అన్నం-కూరలు-చెట్టీలు

- * వీలైనంతవరకు ఊరగాయ పచ్చళ్ళు తినకుండా ఉండటం శ్రేష్ఠం.
- * వేపుడు కూరలను విసర్జించడం మంచిది.
- * చక్కెరతో తయారుచేసిన పదార్థాలు వదలివేయడం మంచిది.

1. చెట్టీలు

అల్పాహారంలో తీసుకునేందుకు సహజంగా అందరు చెట్టీలు వాడుతారు. అయితే చెట్టీలో ఉప్పు, నూనె తగ్గించి రుచి వచ్చేలా చేసుకునే దానికి అనేక మార్గాలున్నాయి.

1. కొత్తమీర చెట్టీ :

- ❖ కొత్తమీర - 200 గ్రా.
- ❖ మినుములు / పచ్చిశనగలు (పొట్టుతో) -- 50 గ్రా.
- ❖ వేరుశనగపప్పు
- ❖ ఉల్లిపాయలు - కొద్దిగా
- ❖ ఉప్పు - రుచిక సరిపడ

ముందుగా కొత్తమీర పరిశుభ్రంగా కడిగి చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసుకోవాలి. ఈ చిరు ఆహార ధాన్యాలు పైవాటిలో ఏదైన ఒకటి నూనె లేకుండా వేగనిచ్చి వాటిలో కొద్దిగా పచ్చిమిర్చి, అల్లం వేసి వేగించిన తర్వాత ఈ ఆకును వేసి మెత్తగా పేస్ట్లా చేసి అప్పుడు తాళింపు కొద్ది నూనెలో కర్వేపాకు, ఉల్లిపాయలు, జీలకర్ర, ఆవాలు వేసి చాలా రుచిగా చేసుకొనవచ్చును.

2. పుదీనా చెట్టీ :

- ❖ పుదీనా - 100 గ్రా.
- ❖ ఉల్లిపాయ - 25 గ్రా.
- ❖ అల్లం - చిటికెడు
- ❖ పచ్చిమిర్చి - 2
- ❖ ఉప్పు - తగినంత

పుదీనా ఆకును శుభ్రం చేసుకొని పిమ్మట పైన తెలిపిన పదార్థాలన్ని గ్రైండు చేసుకొని పేస్ట్లా తయారుచేసుకోవాలి. తాళింపు అవసరం అనుకొంటే వేసుకోవచ్చు. లేకపోతే అలానే తాళింపు లేకుండా వాడుకొన వచ్చును.

3. వెజిటబల్ చెట్టీస్ :

1. క్యారెట్ - ముల్లంగి చట్నీ :

- ❖ క్యారెట్ - 50 గ్రా.
- ❖ ముల్లంగి - 50 గ్రా.
- ❖ కొత్తిమీర - కొంచెం
- ❖ పుదీనా - కొంచెం
- ❖ మామిడి పేస్ట్ / ఉసిరిక పేస్ట్
అవి లేకపోతే
- ❖ చింతపండు - కొద్దిగా
- ❖ వేరుశనగపప్పు - 50 గ్రా.
- ❖ పచ్చి మిర్చి - తగినంత

తయారుచేయు విధానము : శుభ్రంగా కడిగిన తర్వాత తురిమి వేరుశనగ పప్పు వేయించి, పచ్చి మిర్చితో కలిపి గ్రైండ్ చేసుకొని ఉప్పు రుచికి సరిపడ వేసి అందులో ముల్లంగి, క్యారెట్ తురిమి, కొత్తిమీర, పుదీనా అకులను కలుపుకొనిన క్యారెట్ - ముల్లంగి చట్నీ తయార్. ఈ చట్నీలో రా వెజిటబుల్స్ వాడినందువలన వాటిలోని ఖనిజాలు, పోషక పదార్థాలు వ్యర్థం కావు. కాబట్టి ఇవి ఆరోగ్యానికి మంచిది.

2. మిక్సెడ్ వెజిటబుల్స్ చెట్నీ (కదంబ చట్నీ) :

- ❖ బొప్పాయి - 50 గ్రా.
- ❖ ముల్లంగి - 50 గ్రా.
- ❖ క్యారెట్ - 50 గ్రా.
- ❖ వంకాయ - 50 గ్రా.
- ❖ బీరకాయ - 50 గ్రా.
- ❖ బెండకాయ - 50 గ్రా.
- ❖ దోసకాయ - 50 గ్రా.
- ❖ పచ్చి మామిడి - 50 గ్రా. లేదా చింతపండు - కొంచెం
- ❖ పచ్చిమిర్చి - 5
- ❖ ఉల్లిపాయలు - 2
- ❖ వెల్లుల్లి - 1 గడ్డ

పై కూరగాయలన్నీ శుభ్రంగా కడిగి నీళ్ళలో వేసి ఉడకబెట్టి మెత్తగా పేస్ట్లా చేసిన తర్వాత ఉల్లిపాయలు సన్న ముక్కలుగా చేసి కలుపుకొనాలి. తాళింపు మీ ఇష్టం. వేసినా, వెయ్యకపోయినా రుచిగా ఉంటుంది.

2. సాంబారు

- ❖ ముడికందులు - 500 గ్రా.
- ❖ మామిడి / చింత / ఉసిరిక - పులుపుకోసం
- ❖ కూరగాయలు - ఉల్లిపాయలు

ముడికందులు శుభ్రంగా కడిగి నానబెట్టి నానిన తర్వాత నానబెట్టిన నీటితోనే (వృధా కాకుండా) ఉడికించి పేస్ట్లా చేసి సాంబారు చేసుకొను విధానం ఒకటి. ముడి కందులను వేగించి వేడి చల్లారక ముందే కొద్దిగా కందులపై నీళ్ళు చల్లి వెంటనే ఉడకబెట్టి పేస్ట్లా తయారు చేసుకొనవచ్చును. పులుపు పదార్థంతో పులుసు చేసుకొని అందులో కూరగాయలు, ఉల్లిపాయలు కలుపుకొని తాళింపు వేసుకొని ముడికందుల పేస్టు కలిపి కాచుకొన్నచో సాంబారు రెడీ అవుతుంది. ఇది రెండో పద్ధతి. ముడి కందులకు పొట్టు తీయకుండా ఉన్నందువలన కందులలో వున్న బీజాంకురం వాడుకోవడమే ఈ సాంబారు యొక్క ప్రధాన లక్ష్యం.

3. ఉలవచారు

- ❖ ఉలవలు - 500 గ్రా.
- ❖ మామిడి / చింత / ఉసిరిక - పులుపుకోసం
- ❖ ఉల్లిపాయలు, వెల్లుల్లి, అల్లం, పచ్చిమిర్చి

ఉలవలు శుభ్రంగా కడిగి నానబెట్టి నానిన తర్వాత నానబెట్టిన నీటితోనే నీరు వృధా కాకుండా ఉడకబెట్టుకొని గ్రైండర్‌నందు వేసి మెత్తగా పేస్టులా చేసుకోవాలి. పులుపు పదార్థంలో పులుసు తయారుచేసుకొని తాళింపు వేసి అందులో ఉల్లిపాయలు, పచ్చిమిర్చి, అల్లం, వెల్లుల్లి వేసి అందు ఉలవల పేస్ట్ కలుపుకొని బాగా మరగనివ్వాలి. అప్పుడు ఉలవచారు రెడీ అవుతుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఆదాయానికి ఆదాయం.

4. శనగలతో సాంబారు

పైన తెలిపిన ఉలవచారు మాదిరిగానే శనగల సాంబారు చేసుకొన వచ్చును.

5. కదంబ పూరి (రాగి, గోధుమ)

సమపాళ్ళలో కలిపిన రాగి పిండి, గోధుమ పిండిలో కొద్దిగా నీళ్ళు, కొద్దిగా నూనె బాగా కలిపి ముద్దపాకంగా చేసుకోవాలి. ఈ ముద్దను రెండు లేక మూడు గంటలు పాత్రలో పెట్టి పైన తడిగుడ్డ వేసి ఉంచాలి. తర్వాత కావలసిన సైజులో తయారుచేసుకొని మీకు నచ్చిన నూనెలో వుడికించిన ఎడల ఎన్ని రోజులైన చెడిపోదు. రుచి ఎక్కువ. శక్తి ఎక్కువ. ఖర్చు తక్కువ. షుగరు వ్యాధిగ్రస్తులకు కూడా కొంతవరకు ఉపయోగం. ఎటువంటి కూరలోనైనా తినుటకు అనుకూలంగా ఉంటుంది.

వేడి లేకుండా, నెమ్ము లేకుండా సమతుల్యంగా యుండటమే కాక జీర్ణశక్తి బాగా అనుకూలంగా ఉంటుంది. మల బద్ధకం నివారిస్తుంది. దీనికి అనుపానంగా ముందు వ్రాయబడిన పచ్చి క్యారెట్, ముల్లంగి, చట్నీ బాగా అనుకూలంగా ఉంటుంది. రుచి, శుచియే కాక సంపూర్ణ ఆరోగ్యం కలుగుతుంది. ఈ 'పూరి' మీకు అందించడానికి కారణం నూనె ఆరోగ్యానికి హాని అయినప్పటికీ రాగిపిండిలో పీచు పదార్థం ఎక్కువగా వుండి జీర్ణశక్తికి అనుకూలం కాబట్టి. ఈ విధానం ఆరోగ్యకరంగా భావించడమైనది. అయితే ప్రతిదినం వాడుటకంటే వారానికి ఒకసారి వాడుకొనుట శ్రేష్ఠం.

6. స్వీటు కాని స్వీటు

ఆరోగ్యవంతులు అందరు తీపి పదార్థాలు తినునప్పుడు షుగరు వ్యాధివారు కూడా అరాటపడ్తారు. వాళ్ళ కోసం ఆలోచించి వారికి కూడా హానిలేని తీపి పదార్థం తయారుచేసి అనుభవంలో చక్కగా ఉన్నట్లుగా గమనించి తయారుచేయు విధానాన్ని వ్రాయడమైనది.

❖ గోధుమ పిండి - 500 గ్రా.

❖ రాగి పిండి - 500 గ్రా.

❖ కొద్దిగా పచ్చ కర్పూరం

❖ ఒక స్పూను త్రికటికల పొడి (మిరియాలు, శొంఠి, పిప్పళ్ళు)

❖ బెల్లం - 250 గ్రా.

❖ యాలకులు - 2

తయారుచేయు విధానం : పిండి రెండు రకాలు బాగా కలిపిన తర్వాత త్రికటికలు, యాలకుల పొడి మెత్తగా చేసి కలపండి. బెల్లంలో కొద్దిగా నీళ్ళు కలిపి బాగా పొంగు వచ్చేదాక కావాలి. కాచిన తర్వాత తేరు వేసిన పాకంలో పిండిని పోసి కలిపి ముద్దగా చేసి పాత్రలో పెట్టి మూతగా తడిగుడ్డ వేసి, 4 లేక 5 గంటలు వుంచాలి. రుచి ఎక్కువ కావలసినయెడల కొద్దిగా నూనె వేసి కలుపుకొనాలి.

ఆ పిండిని అర సెం.మీ. మందంలో చపాతి మాదిరిగా తయారుచేసి ఎవరికి నచ్చిన ఆకారంలో చపాతిని కట్చేసి మీకు నచ్చిన నూనెలో తేలికగా ఉడికించి జల్లు గరిటతో దేవి నూనె ఆరిన తర్వాత ఒక ప్లేటులో పలుచగా వేడి తగ్గువరకు ఉంచి తర్వాత వేరే పాత్రలో నిల్వ ఉంచుకోవాలి. రుచికి రుచి. ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం. బలానికి బలం ఇస్తుంది. ఎక్కువ రోజులు నిల్వ ఉంచుకోవచ్చు. వీటినే నూనెలో కాకుండా బిస్కెట్ మాదిరిగా తయారు చేసుకోవచ్చు. అవి ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. దీనినే బెల్లం లేకుండా అతి మధురం వేసి తయారు చేసుకోవచ్చు. అతి మధురం వేస్తున్నపుడు రుచి చూచి తగినంత వేసుకోవాలి.

7. పండ్లు, కూరగాయలతో స్వీట్లు

- ❖ ముదురు బొప్పాయకాయ - 500 గ్రా.
- ❖ బూడిద గుమ్మడికాయ తురుము - 500 గ్రా.
- ❖ క్యారెట్ తురుము - 500 గ్రా.
- ❖ బెల్లం - 1 కేజీ
- ❖ ఆవు నెయ్యి - 500 గ్రా.
- ❖ జీడిపప్పు - 100 గ్రా.
- ❖ మిరియాలు, శొంఠి, పిప్పళ్ళు (త్రికటికలు) - 1 స్పూను
- ❖ పచ్చకర్పూరం - కొద్దిగా
- ❖ యాలకులు - 5
- ❖ పాలు - అర లీటరు

తయారుచేయు విధానం : బొప్పాయి, బూడిద గుమ్మడి, క్యారెటు తురుమును నీటితో కుక్కర్లో 15 ని.లు ఉడికించిన తర్వాత విడిగా అర లీటరు పాలతో ఉడికించాలి. తర్వాత బెల్లాన్ని విడిగా నీళ్ళతో పొంగు వచ్చేదాక ఉడికించి పాకాన్ని తేరుపోసి పాలతో ఉడికించిన పాకంలో పోసి ఉడికించాలి. ఉడుకుతున్నప్పుడు అడుగంటకుండా కలియబెట్టా ఉండాలి. కొంచెం ఉడికిన తర్వాత త్రికటికలపొడి, పచ్చకర్పూరం, యాలకుల పొడి వేసి బాగా ఉడికించాలి. అర గంట ఉడికిన తర్వాత పావు కేజి నెయ్యి పోసి ఉడికిస్తూ మిగతా పావు కేజి నెయ్యిలో జీడిపప్పు వేసి కొద్దిగా వేయించి జీడిపప్పు తీసి ప్రక్కన పెట్టి నెయ్యిని కూడా దానిలో పోసి ఉడికించాలి. ఈ మిశ్రమంలో వున్న నీటిశాతం పూర్తిగా పోయేదాక ఉడికించి తర్వాత జీడిపప్పు వేసి బాగా కలియబెట్టి దించాలి. ఈ వంట మొత్తానికి 2 గంటలు సరిపోతుంది. ఈ పదార్థంలో నీటి శాతం పూర్తిగా పోయి నెయ్యిలో ఉడికినందున చాలా రోజుల వరకు నిల్వ ఉంటుంది. ఒకే రోజు మొత్తం వాడుకొన దలచినచో ఒక గంటలో తయారు చేసుకోవచ్చు. ఈ తీపి పదార్థం చాలా మధురంగా ఉంటుంది. సువాసనగా ఉంటుంది. శక్తి ఎక్కువ. అన్ని తీపి పదార్థాల వలె జీర్ణశక్తికి అవరోధం కాదు. సులభంగా జీర్ణం అవుతుంది.

VI. బొప్పాయి వంటకాలు

1. బొప్పాయి కూర :

బొప్పాయికాయను చెక్కుతీసి సన్నముక్కలుగా తరిగి కొద్దిగా నీళ్ళు పెట్టి తగినంత ఉప్పు, చిటికెడు వసుపు వేసి ఉడికించాలి. తర్వాత తాళింపులో ఇంగువ, ధనియాల పొడి, కొద్దిగా ఆల్లం వేయాలి. ఈ విధంగా తయారుచేసిన కూర అందరూ తినవచ్చును. ఆరోగ్యకరం.

2. బొప్పాయితో కలగలుపులు :

❖ బొప్పాయి - 250 గ్రా.

❖ ముల్లంగి - 250 గ్రా.

❖ క్యారెట్ - 100 గ్రా.

ఈ మూడింటిని తురిమి ఉడికించి తాళింపు వేసి కూరగా తయారుచేసి అన్నంలో తినవచ్చును.

3. మజ్జిగ పులుసుతో బొప్పాయి :

- ❖ బొప్పాయి తురుము - 200 గ్రా.
- ❖ ముల్లంగి తురుము - 200 గ్రా.
- ❖ క్యారెట్ తురుము - 100 గ్రా.
- ❖ ఉల్లిపాయలు - 2
- ❖ పసుపు - కొద్దిగా
- ❖ పుదీనా, కొత్తిమీర
- ❖ ఉప్పు - తగినంత

నీళ్ళతో ఉడికిన తర్వాత తాళింపు లేకుండా చిక్కటి మజ్జిగ లేక పలుచటి పెరుగులో కలుపవలెను. రుచి బాగా ఉంటుంది. అన్నంలో తినవచ్చు. చపాతిలో కూడా వాడుకొనవచ్చును. రుచి ఎక్కువగా కావలసినవారు తాళింపు వేసుకొనవచ్చును. తాళింపులో కొద్దిగా ఇంగువ, వెల్లుల్లి, కొత్తిమీర, పుదీన వేసుకోవచ్చు.

4. బొప్పాయి యొక్క విశేషాలు

బొప్పాయి నార్త్ ఇండియాలో గుర్తించారు. సౌత్ ఇండియాలో దానిని విసర్జించారు. అయితే ఇప్పుడిప్పుడే బొప్పాయి ఆంధ్ర, తమిళనాడు, కర్ణాటకలలో పండుగా వాడుచున్నారు. కొన్నిచోట్ల మాత్రం దానిని అనేక రకాలుగా వాడుతున్నారు. నాకు బొప్పాయితో 30 సం॥లు అనుభవం ఉన్నది. నా అనుభవం ప్రకారం ప్రతి ఇంటిలో ఒక బొప్పాయి చెట్టు పెంచడం చాలా అవసరం. బొప్పాయి పండు తింటే గర్భిణీ స్త్రీ గర్భం పోతుందనేది ఒక అపోహ మాత్రమే. అయితే కొద్దిగా వేడి చేయడమే బొప్పాయిలోని గొప్పదనం. ఆ వేడి ద్వారా కొన్ని జబ్బులను బొప్పాయి బయటకు నెడుతుంది. ముఖ్యంగా శ్వాసకోశంలో ఉన్న నెమ్ము వ్యాధికి బొప్పాయి ఒక దివ్యోషధం. అమృతంలాంటిది. బొప్పాయిని కేవలం ఒక పండులాగా వాడి సరిపెట్టడం సరియైనదికాదు. బొప్పాయి కూరగాయలాగా అనేక రకములైన కూరలు చేసుకొనవచ్చు. తియ్యగా ఉంటుంది. కాబట్టి షుగరు వ్యాధిగ్రస్తులు వాడకూడదని భయపడనవసరంలేదు. బొప్పాయితో పప్పు చేసుకొనవచ్చును. బొప్పాయిని అన్ని ఆకుకూరలలో కలుపుకొని వాడుకోవచ్చు. బరాణి, శనగలతో, ఆలుగడ్డలతో వాడుతారు. అనారోగ్యమైన ఆలుగడ్డ కంటే బొప్పాయి వాడుకొనుట సర్వత్రా శ్రేష్ఠం అనేది అనుభవపూర్వకంగా గమనించాను. బొప్పాయిని పులుసుకూరగా, తాళింపు వేసి వాడుకోవచ్చు.

కొంతమంది నెమ్ము వ్యాధి బాధితులు దోస, సొర, బీరకాయలు తినుటకు భయపడతారు. అలాంటివారు బొప్పాయిని పైవాటికి సమపాళ్ళలో కలుపుకొని కూరగా తినవచ్చును. దీనివలన చాలా మేలు జరుగుతుంది. ఉర్లగడ్డ, అరటికాయ

మాదిరి బొప్పాయి చిప్స్ చాలా రుచిగా ఉంటుంది. ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు. బొప్పాయి ఈ కూర ఆ కూర అని లేకుండా అన్ని శాకాహార కూరలలో కలుపుకొనుట శ్రేష్టం. కొంతమంది మాంసాహారులు బొప్పాయిని మాంసాహారంలో (ఉడకని దానికి) కలిపి వాడతారని విన్నాను. బొప్పాయిని పండుగా కంటే కాయగా వాడినందువల్ల అనేక లాభాలు ఉన్నాయి. పిప్పి పన్ను ద్వారా వచ్చే నొప్పులకు చెట్టుపై పంటకు రాని బొప్పాయి కాయను దూదితో శుభ్రపరచి కొంచెం పైన చెక్కు గిల్లి, వచ్చు పాలను దూదితో తడిసి నొప్పి ఉన్న చోట 3 నిమిషాలు ఉంచిన యెడల వెంటనే తగ్గుతుంది. ఈ దూది పంటిపై జాగ్రత్తగా ఉంచాలి. మిగతా నోటిలోపలి భాగములకు తగులుట మంచిదికాదు. బొప్పాయిని విపరీతంగా (పండు, పచ్చిది) వాడే వారికి రేచీకటి, చత్వారం, శుక్లాలు రావు. చూపు చాలా బాగుంటుంది. కళ్ళు తేజోవంతంగా ఉంటుంది. బొప్పాయి విరివిగా వాడిన మలబద్ధకం నుండి పూర్తిగా నివారణ పొందవచ్చు. శరీరంలో ఒబేసిటీ (స్థూలకాయం) సహితం తగ్గి శరీరం తేలికగా, చురుకుదనం పెరుగుతుంది. ఇందుకు నా శరీరమే ఉదాహరణ. బొప్పాయి గురించి ఒకేమాటలో చెప్పాలంటే మనిషికి ఇదొక కాయకల్ప చికిత్స లాంటిది.

5. బూడిద గుమ్మడి

ఒక అద్భుత వైద్య గుణము కలిగిన కాయ. బూడిద గుమ్మడి నుండి రసం 200 గ్రాములు తీసుకొని ప్రతి దినము సేవించిన ఎడల సంతానోత్పత్తికి కావలసిన జీవకణాలు పెరుగుతాయి. శరీరంలో జీవశక్తి పెరుగుతుంది. శరీరం తనలోని వ్యర్థ పదార్థాలను విసర్జించి ఉత్తేజాన్ని ఇస్తుంది. కాయ లేతగా ఉన్నప్పుడు అనేక రకాల కూరలుగా (పులుసు, తాళింపు, అవియల్ కర్రి, మజ్జిగ పులుసు) ఉపయోగించుకోవచ్చు. దీనిని వాడటం వల్ల చెడు లక్షణాలు రావు.

6. అత్తిపండు

ఆహారంలో పేదలపాలిటి మేలిమి పండు అత్తిపండు. రుచి, శుచి - అంతేకాదు. అనంత శక్తిదాయకం. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు అత్తిపండు అమృతతుల్యం. అత్తికాయ కూర అద్భుతం. అత్తికాయ వేపుడు, కుర్మా చాలా రుచి. అనేక కాయగూరలతో మిశ్రమముగా కూడా దీనిని కూర చేసుకుంటే చాలా బాగుంటుంది.

అత్తికాయను రోటిలో వేసి దంచి చిన్న చిన్న ముక్కలు అయిన తరువాత చెరిగి ఆ బద్దలను ఉడికించి తాళింపు వేస్తే చాలా బాగుంటుంది. అత్తి లేతకాయను ఉల్లగడ్డతో కుర్మాగా తయారు చేసుకుంటే ఎంతో రుచిగా ఉంటుంది. 60 ఏళ్ల క్రితం అత్తికాయ గుగ్గిళ్ళే పల్లెవాసుల ఆహారం. కనుక అత్తి కూర శ్రేష్టదాయకం. ఈనాడు అత్తికూర ప్రసక్తేలేదు. నేను సింగరాయకొండలో ఉన్నప్పుడు నరసింహశెట్టి అడిటిలోని అత్తిచెట్టు కాయలు వినియోగించేవాడిని. అత్తిచెట్టుకు రసాయనిక ఎరువులు కాని పురుగుమందులు కాని వాడనవసరంలేదు. అందువల్ల కూడా దీని ప్రజలు శ్రేష్టతను గుర్తించగలరు.

VII. క్రాంగ్రొత్త వైద్య విధానం

1. శరీరక శుభ్రత

శరీరం పరిశుభ్రం చేసుకొనుటకు నబ్బులు, షాంపు వాడుట చాలా ప్రమాదకరం. వాటివల్లనే చాలా చర్మవ్యాధులు ప్రబలంగా వస్తున్నాయని చెప్పక తప్పదు. వీటికి బదులు కుంకుడుకాయ వాడుట చాలా మంచిది. కుంకుళ్ళ పొడిలో ఏదీ కలుపకుండా స్నానం చేయుటకు 10 ని॥ల ముందు వేడి నీటిలో నానబెట్టి వడకట్టి శరీరంపై రుద్దుకుంటే చర్మంపై ఉన్న మలినాలన్నీ పోయి చర్మం పరిశుభ్రంగా ఉంటుంది. ఇదే కుంకుళ్ళ పొడిలో 3% వేగించిన మెంతి పిండి, 5% ఉసిరికపొడి వేసుకొని ఉపయోగించిన ఎడల శరీరం చాలా కోమలంగా తయారై కాంతి లీనుతుంది. తల స్నానానికి, వంటి స్నానానికి కూడా దీనిని వాడవచ్చును. కుంకుళ్ళపొడి అందుబాటులో లేనివారు కాయలను మెత్తగా దంచి వేడి నీటిలో నానబెట్టి 5% ఉసిరిక, 3% వేగించిన మెంతి పొడి కలిపి తలస్నానమునకు, వంటి స్నానానికి వాడుకోవచ్చును.

2. గ్యాస్ట్రిక్ బ్రెజుల్

ఈ రోజులలో గ్యాస్ట్రిక్ బ్రెజుల్తో బాధపడువారు సంఖ్య అధికంగా ఉంది. దీనికి ముఖ్య కారణం మితిమించిన పులుపు, కారం, ఉప్పు, వేపుడు కూరలు మరియు ఎక్కువ మాంసాహారం ఉపయోగించుటయే అని చెప్పక తప్పదు. చక్కెరతో తయారుచేసిన తీపి పదార్థాలు (శనగపిండితో చేసిన) ఎక్కువ గ్యాస్ట్రిక్ బ్రెజుల్ పెంచుతుంది. బిస్కెట్లు కూడా హానిచేస్తాయి. సోడాలు, కూల్‌డ్రీంక్‌లు గ్యాస్ట్రిక్ బ్రెజుల్‌ను అపరిమితంగా పెంచుతుంది. కాయగూరల, చిరుధాన్యముల పైపొట్టు తీసే అలవాటును మానుకొనిన యెడల గ్యాస్ట్రిక్ బ్రెజుల్ నుండి కొంత ఉపశమనం పొందవచ్చును. ప్రతిరోజు కనీసం 10 లేక 12 గ్లాసుల నీళ్ళు త్రాగడం మంచిది. అప్పటికి గ్యాస్ట్రిక్ బ్రెజుల్ తగ్గనివారు మందుకాని మందు “త్రిఫల” చూర్ణం వాడవచ్చును. జబ్బు ఎక్కువగా ఉన్నయెడల ప్రతిదినం రెండు పర్యాయాలు ఆహారం తీసుకున్న తర్వాత అర గ్లాసు నీళ్ళలో ఒక స్పూను మందు వేసి 10 ని॥లు వేడిచేసి త్రాగండి. అద్భుతమైన ఫలితాలు పొందుతారు. మలబద్ధకాన్ని కూడా నివారిస్తుంది. స్థూలకాయం తగ్గుతుంది. ఈ త్రిఫల చూర్ణం ఎన్ని రోజులు వాడినా శరీరానికి కావలసిన విటమిను సమకూర్చి రోగనిరోధక శక్తిని అపారంగా పెంచుతుంది.

దీని యొక్క ఫలితం మన పూర్వీకులకు బాగా తెలుసు. పూర్వం ఈ చూర్ణం అందరి ఇండ్లలో వాడేవారు. కరక్కాయ, తానికాయ, ఉసిరికకాయ అనే ఈ మూడు ఫలా లే ప్రతిఫలాలు. ఇవి తెలియనివారు ఎవరూ లేరని నా విశ్వాసం. ఈ చూర్ణం కేవలం గ్యాస్ట్రిక్ ట్రబుల్స్ కే కాక ఇతర అనేక జబ్బులను నివారిస్తుంది.

3. కిడ్నీ (మూత్రపిండం) లో రాళ్ళు

ఇటీవలి కాలంలో ఈ రాళ్ళ ప్రభావం చాలా మందిలో కనబడుచున్నది. దీనికి మూలకారణం పంట పొలంలో, పండ్ల తోటలలో వేయు రసాయనిక ఎరువులు మితిమించి వేయుట వల్ల వాటి ప్రభావం అన్ని ఆహార పదార్థాలపై సోకి కిడ్నీలో రాళ్ళుగా ఏర్పడుతున్నాయి. మరియు భూమి పైభాగాన వేసిన ఎరువుల ప్రభావం మనము నిత్యం సేవించే మంచినీళ్ళులో కలుస్తుంది. భూమిలో వర్షపు నీటిలో ఇంకి మరియు నదులలో, మంచినీటి చెరువులలో కలసి నీరు కలుషితమౌతున్నది. దీనికి తోడు మితిమీరిన విషపూరితమైన పురుగుమందులు వాడుట వలన చెట్ల ఆకులు, పైర్లద్వారా కూరగాయల మీద పడి భూమి లోపలికి ఇంకి నీళ్ళను కలుషితం చేస్తున్నాయి. వీటి ప్రభావం వలన అనేక జలచరాలు నశిస్తున్నాయని వార్తా పత్రికల ద్వారా మీకందరికి తెలుసు. దీనికి పురుగు మందులు విపరీతంగా వాడకుండా వుండుటకు కావలసిన ఏర్పాట్లు చేసుకోవాలి. ఒక చర్యకు ప్రతి చర్య ఉన్నట్లుగా భూములకు వేయు రసాయనిక ఎరువుల ప్రభావమే అన్ని పంటలకు చీడ, పీడలు ఎక్కువ అగుచున్నది. అందువల్ల రసాయనిక ఎరువులు వేయడం మానివేస్తే భూములు బాగుండటమే కాక అన్ని జీవరాసులకు మేలు కలుగుతుంది.

ప్రస్తుతం ఉన్న వాతావరణ పరిస్థితుల కారణంగా మంచినీళ్ళు కాచి తేరువేసుకొని చల్లార్చి త్రాగుట మంచిది. కిడ్నీ రాళ్ళ నివారణకు గోక్షీర (ఏనుగు పల్లేరు ఆకు) కొమ్మను రెండు లేక మూడు అంగుళముల పొడవుతో (రెండు లేక మూడు పిడికిళ్ళు) కత్తిరించి రెండు గ్లాసుల నీళ్ళలో వేసి గిలకొట్టి ఆ నీళ్ళను పరగడుపున త్రాగండి. ఈ మాదిరిగా రెండు లేక మూడు రోజులు త్రాగితే కిడ్నీ రాళ్ళ ప్రభావం మటుమాయమౌతుంది. శరీరంలో వేడి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు ఈ నీళ్ళను ఎన్ని రోజులు సేవిస్తే అంత మంచిది. ఈ కిడ్నీ రాళ్ళతో బాధపడువారు గత నాలుగు సంవత్సరాలలో కొన్ని వేలమంది కిడ్నీ రాళ్ళ బాధ నుండి విముక్తి పొందారు. హైదరాబాదు, విజయవాడ, గుంటూరు, నెల్లూరు, ప్రకాశం జిల్లాలలో

మా సహజ హెర్బల్ ప్రాడక్ట్స్ ద్వారా ఉచిత వైద్యం పొందినవారు అనేకమంది. మరి కొంతమంది మా సలహాలను, చిట్కాలను పొంది ఆరోగ్యవంతులై జీవిస్తున్నారు.

4. కామెర్లు, పసికర్లకు “నేల ఉసిరిక” తో వైద్యం

కలుషితమైన నీటిని త్రాగుటవలన కామెర్లు, పసికర్ల వంటి వ్యాధిగ్రస్తులు అవుతున్నారు. దీని ప్రభావం వల్ల జీర్ణశక్తి పూర్తిగా నశించి శక్తిహీనులగుచున్నారు. దీనికి సులభమైన, క్షేమమైన ఒక మూలిక అద్భుతమైన ఫలితాన్ని ఇస్తుంది. అదియే “నేల ఉసిరిక”. దీనిని వేరుతో సమూలంగా పీకి పరిశుభ్రంగా కడిగి మెత్తగా సూరి రెండు ఉసిరిక కాయల ప్రమాణం తీసుకొని మజ్జిగతో కలిపి పిప్పి తీసివేసి ఉదయమే రోగికి 7 రోజులు త్రాగించండి. ఈ 7 రోజులు సులభంగా జీర్ణమయ్యే ఆహారం పొట్లకాయ, బీరకాయలను కారం, ఉప్పు, పులుపు పూర్తిగా లేకుండా ఉడికించి తాళింపు లేకుండా ఆహారంగా తీసుకోవాలి. మరియు మజ్జిగతో ఉప్పులేని అన్నం తీసుకోవాలి. ఈ ప్రక్రియ వల్ల సంపూర్ణ ఆరోగ్యం పొందడమే కాక, జీర్ణకోశం బాగా పనిచేస్తుంది.

5. కంటికి వెలుగు

త్రిఫలచూర్ణం 100 గ్రాములలో చిటికెడు పచ్చ కర్పూరం 20 గ్రాములు, గులాబిరేకుల పొడి కలిపి నిల్వ ఉంచుకోండి. ఒకరికి పావు గ్లాసు చల్లని నీళ్ళలో పావు స్పూను ఈ మిశ్రమాన్ని కలిపి 15 లేక 20 ని॥లు నానబెట్టిన తర్వాత వడపోసి రెండు టీ కప్పుల నిండా సదరు నీరు పోసుకొని రెండు కళ్ళకు అనించి కనీసం 25 సార్లు కళ్ళుమూయడం, తెరవడం వల్ల కళ్ళలోని దుర్మీరు, మలినాలన్ని బయటకు వచ్చుటకే కాక కళ్ళలోని మంట, వేడి పూర్తిగా తగ్గుతుంది. ఈ విధముగా చేయటం వల్ల 4 గంటలు నిద్రపోవుట కంటే కళ్ళు ఎంతో విశ్రాంతి పొందినట్లు అనిపిస్తుంది. ఈ విధంగా వాడితే కళ్ళకు వెలుగు వస్తుంది. చత్వారం కూడా చాలా వరకు నశిస్తుంది. దీనివలన కండ్లకలక వంటి జబ్బులు రాకుండా మన కళ్ళను కాపాడుకోవచ్చును.

VIII. వైద్య సూక్తులు

మా నిత్య అనుభవాల్ని నెమరువేసుకొంటూ స్నేహితులు, శ్రేయోభిలాషుల సలహాల్ని గౌరవిస్తూ కొన్ని సూచనల్ని ప్రచురిస్తున్నాను. వీటిని నిశితముగా పరిశీలించి అనుభవించి ఆనందం పొందగలరని వ్రాయుచున్నాను.

నా 61వ జన్మదిన సందర్భం (31-3-2003) లో ఈ సూక్తుల్ని అందిస్తున్నాను.

1. ఆరోగ్యంలేని ఐశ్వర్యంవల్ల ఆనందం లభించదు.
2. మన ఆరోగ్యాన్ని మనమే కాపాడుకోవాలి, డాక్టర్లు సలహాదార్లు మాత్రమే
3. నాది మాది అనే స్వార్థం తగ్గినప్పుడే ప్రశాంతత, ఆనందం చేకూరును.
4. హై బి.పి. నిజంగా జబ్బుకాదు. కేవలము మానసిక ఆందోళన మాత్రమే. ఎప్పటికీ ఏమి జరుగునో అది జరుగక మానదు అని భావించిన యెడల ప్రశాంతంగా ఉంచి ఆందోళనను మటు మాయం చేయును.
5. None can escape the law of the Nature
(ప్రకృతి స్వభావాన్ని ఎవరూ తప్పించుకోలేరు)
6. ఆకర్షణలను ఆరికట్టండి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోండి.
7. జీవించుటకు ఆహారం తీసుకోండి, తినుటకు మాత్రమే జీవించవద్దు.
8. తెల్లని బియ్యాన్ని మానండి. పాలీష్లేని బియ్యాన్ని ఆదరించండి.
9. చక్కెరను తెల్లని విషంగా గుర్తించి వినర్జించండి.
10. ఉప్పు రుచి కోసమే అని గుర్తించి తగినంద తక్కువగా వాడండి.
11. రసాయనిక ఎరువులు, పురుగు మందులు లేని కూరగాయలు మీరు సొంతంగా పండించి ఆరోగ్యాన్ని పొందండి.
12. గోధుమ చపాతీలకు బదులు గోధుమ, రాగి, సజ్జలు, జొన్నలు, బార్లీ సమపాళ్ళలో కలిపి పుల్కలు ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోండి.
13. కాఫీ, టీ లను మాని హెర్బులు టీని సేవించి మలబద్ధకాన్ని నిర్మూలించండి. ఉదయం 7 గం||ల నిమ్మ, అల్లపు రసముతో తేనె కలిపి సేవించుట మంచిది.
14. ఉదయాన్నే ఆరుగ్లాసుల నీటితో ప్రారంభించి మధ్యలో అప్పుడప్పుడు ఎనిమిది గ్లాసుల నీటిని త్రాగుచూ, పడుకొనే ముందు దంత ధావనం చేసి ఒక గ్లాసు నీటిని త్రాగి నిద్రించండి. ఆహారము తీసుకొనేటప్పుడు మంచినీరు త్రాగరాదు.

15. పొట్టుతో వున్న ఆహారాన్ని, పొట్టుతో ఉన్న కూరగాయలు వినియోగించి సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని పొందండి.
16. కుల మతాలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వకండి. మంచిని, మానవతను గుర్తించండి.
17. అన్ని జీవరాశులు భగవంతుని సృష్టి కాబట్టి అన్ని జీవరాశులను ప్రేమించండి.
18. మూఢాచారాల ఆదరణ మన మూర్ఖత్వానికి నాంది, మంచియే మార్గం, ప్రేమయే దైవమని గుర్తించండి. పగ తిట్టక మానదు. ప్రేమ పెట్టక మానదు.
19. పశుపక్ష్యాదులు వ్యాయామంతో ఆహారము స్వీకరించుటను గమనించి, మీరు కూడా అలాగే వ్యాయామం ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని పొందండి.
20. ప్రతి పనిలో మితతత్వం పాటించండి. పరిగెత్తి పాలు త్రాగటం కంటే నిలబడి నీరు త్రాగటం మేలు.
21. Mouth is the gateway for entrance of all diseases
(నోరే అన్ని జబ్బులకు సింహద్వారం)
22. Medecines are more dangerous than diseases
(మందులు జబ్బులకన్నా ప్రమాదం)
23. At any cost service remains, but not power
(పదవులు శాశ్వతం కాదు - పనులు శాశ్వతం)
24. Real work is the real worship
(నిజమైన పనియే నిజమైన పవిత్రమైన పూజ)
25. జననం రిక్తహస్తాల తోటే, మరణం రిక్తహస్తాల తోటే
26. మంచిని వాయిదా వేయకండి, చెడును వాయిదా వేసి ఆలోచించండి.
27. Nature is nothing but God, Follow nature as you think.
(ప్రకృతియే నిజమైన దేవుడు. మీ సహజమైన మార్గంలో ఆలోచించండి)
28. ధనాన్ని కాలాన్ని, శక్తిని, జన్మను వృధా చేయవద్దు.
29. ధన మూలం ఇదమ్ జగత్, జీవితంలో ధనం ఒక భాగం మాత్రమే.
30. అన్నింటి కంటే రుచి కలిగినది అబద్ధం, దానిని గమనించండి.
అయితే అది తాత్కాలికమే.
31. కాలాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని, సదా ప్రశాంతతను పొందండి.
కాలం కనకం కంటే మిన్న - ఖర్చు చేయకు.
32. అన్ని జీవరాశులను ఆదరించండి-ప్రేమించండి-ఆనందాన్ని పొందండి.
33. తక్కువ మాట్లాడండి, ఎక్కువ పని చేయండి.

34. ప్రేమతో శత్రువులను జయించి ఆనందించండి.
35. ప్రేమ హృదయ పవిత్రతకు నాంది.
36. ఆశ ఆనందాన్నిస్తుంది. దురాశ దుఃఖాన్ని కలిగిస్తుంది.
37. సోమరులు ఎచ్చటను ఆనందం పొందలేరు 'శ్రమయేవ జయతే'
38. ఇంట గెలిచి రచ్చ గెలవండి.
39. ఒక టన్ను పుస్తక పరిజ్ఞానమున కంటే ఔన్ను అనుభవ జ్ఞానం గొప్ప.
40. ఎదుటి వారిని విమర్శించుట కంటే, ఆత్మ విమర్శ చేసికొనుట మంచిది.
41. మేనరిక వివాహ సంబంధాల్ని విడనాడండి. సత్సంతానాన్ని పొందండి.
42. చేసిన మేలు మరువకు, మేలు చేయుటకు వెరువకు.
43. తన్ను తాను తగ్గించుకొనువాడు అన్నిదేశల అందరిలో హెచ్చింపబడును.
44. అన్ని కాలప్యాలలో మనో కాలప్యం మహా ప్రమాదం.
45. Thought power is supreme than any other power. This is equal to divine power. (ఆలోచనాశక్తి దైవశక్తితో సమానం)
46. Be Good - Do Good (మంచిగా వుంటూ జాతికి మంచినే తలపెట్టు)
47. Serve all love all (అందరికి సేవ చేయి, అందరిని ప్రేమించు)
48. Utilise every second, try and try to do-nation (Doing some thing to the nation) (ప్రతి క్షణాన్ని జాతికి సేవ చేయుటకు వినియోగించు)
49. పొగడ్తలు పతనావస్థను, సువిమర్శలు శిఖరాగ్రాన్ని చేర్చును.
50. గుణమైనా మంచిది కావాలి, గురువైనా మంచివాడు కావాలి.
51. మంచి ఆలోచన, మంచి ఆహారం, మంచి ఆరోగ్యాన్ని కలిగించును.
52. మతాన్ని మానవుడు సృష్టించాడు, అన్ని జీవరాసులను, మానవులను సృష్టికర్త సృష్టించాడు.
53. పరమత ద్వేషమే అసర్థాలకు, అశాంతికి, మానవ మైత్రికి ప్రతి బంధకం.
54. వ్యవసాయం సక్రమ సంపాదనకు - విజ్ఞానానికి వినయం విద్య అవసరం.
55. మొలక ధాన్యాన్ని గుర్తించండి, సమృద్ధిగా సహజమైన ఖనిజాలు పొందండి.
56. తేనె అమృతంతో సమానం - సేవించి ఆరోగ్యం పొందండి.
57. ప్రకృతియే (ప్రపంచమే) నిజమైన గురువు. అన్ని మంచి పాఠాలను బోధించును.
58. ఉల్లి చేసిన మేలు తల్లి కూడా చేయదు.
59. Give respect to all mothers (తల్లి, భూమాత, గోమాత, తులసి మాత)

60. పొగడ్తకు పొంగకు, తెగడ్తకు క్రుంగకు + అంతర ప్రబోధంతో ప్రయాణించు + ఆనందించు

61. ఆత్మవత్సర్వభూతాని. (అన్ని జీవరాసులలో భగవంతుడు అంతర్యామిగా వున్నారు. చెడు పనులు చేసి నీలో వున్న దైవాన్ని మరుగు పరచక మంచి ఆలోచనతో మంచి పనులుచేసి ఆనందింపజేస్తూ అందరిని ఆనంద వరస్థు సేవచేయండి. శరీరం చనిపోయిన నీ పేరు శాశ్వతంగా ఉండాలంటే అన్ని మంచి పనులే చేసి అందరూ ప్రేమించేలాగా జీవించు.

జాతన్య మరణం ధృవం - అని గీత చెప్తోంది
కానీ మరణించిన తరువాతనే మనిషి జీవించాలనేది
నా ఆశ - ఆశయం.

మీ పలుకులు

దాదాపు పదేళ్ళ నుండి సాగే పరిశోధనల ఫలితాంశమే ఈ గ్రంథం. ప్రకృతి అంటే నాకెంతో ఇష్టం. ప్రకృతిలోనే భగవంతుడున్నాడనేది నా నమ్మకం. ఈ నిరంతర ప్రయోగ ఉద్యమంలో వంటశాలలు, వేళగాని వేళలో పరిపూర్ణ సేవలందించిన నా సహధర్మచారిణి శ్రీమతి వెంకట సుబ్బమ్మ సహకారం అనంతం. ఈ గ్రంథ విషయాల తయారీ ప్రయోగా లన్నిటిలో ఆమె సేవలు, సలహాలు మరువరానివి. ఆమెకు, నాకు అడుగడుగున సహకరించిన నా మరదలు శ్రీమతి పులివర్తి గోవిందమ్మ - చెంచురామయ్య దంపతులకు నా ధన్యవాదాలు.

నిరంతం నా శ్రేయస్సును కాంక్షిస్తూ నా యెడల ఆత్మీయతను చూపిస్తూ ఈ గ్రంథానికి తమ తమ అమూల్య అభిప్రాయాశీస్సులు వర్షింప జేసిన రాష్ట్ర ప్రొహిబిషన్ & ఎక్సైజ్ శాఖ కమిషనర్ శ్రీ భంవర్లాల్, I.A.S. గారికి, ప్రకాశం జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీ కరికాలవళవన్, I.A.S. గారికి నా హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు.

మా సహజా హెర్బల్ ప్రోడక్ట్స్ టెక్నికల్ అడ్వైజర్ డా॥ యన్. శ్రీవత్సవ కుమార్గారికి, మిత్రులు డా॥ మదక సుబ్బరాయుడుగారికి, ఆయుర్వేద వైద్యులు డా॥ తూనుగుంట శేషగిరిరావుగారికి, మరీ ముఖ్యంగా ఈ గ్రంథ రచనకు సహకరించిన మిత్రులు ఉలవపాడు, శ్రీ గడ్డం వీరాస్వామి ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల, తెలుగు శాఖ రీడర్ డా॥ దేవదాసు వెంకటేశ్వరరావుగారికి నా హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు.

ఈ అక్షరాల్లో మరచి నా మనసులోనే నింపుకున్న నా హితులు, సన్నిహితులు అందరికీ పేరుపేరునా కృతజ్ఞతలు తెలియజేసుకుంటూ.....

మీ

గడ్డం శేషయ్య

